

## 今月のHOTニュース

## アロマテラピーでリフレッシュ



5月は、環境の変化などで精神がはりつめることの多い4月の疲れが出やすい時期です。そんなときに、アロマテラピーでリフレッシュしてはどうでしょう。アロマテラピーをひと言で表すと、アロマ(芳香)テラピー(療法)で「植物の持つ芳香成分を利用する自然療法」のことを言います。ハーブティーを飲んだり、花の香りを嗅いだり、植物の香りを利用する健康法のすべてがアロマテラピー、ととらえられるようです。そういう意味では、日本のゆず湯やよもぎのお灸なども、アロマテラピーの一種と言えるかもしれません。今回は、アロマテラピーについて紹介しますので、ぜひ試してみてくださいはいかがでしょうか。

### 芳香浴

一番手軽にアロマを楽しむにはアロマオイル(精油)を室内に香らせる「芳香浴」がおすすめ。「芳香浴」とは、精油を拡散して香りを楽しむことによって、心と体のバランスを整える使い方です。

ティッシュペーパーやハンカチで (精油2滴まで)	アロマオイル(精油)を直接ティッシュやハンカチにたらし、そのまま嗅いだり枕元や机の上に置きます。外出先でも気軽に楽しめます。
専用の芳香器を使って	アロマオイル(精油)を電気や炎の熱で広げる方法。そのまま普通のライトとしても使えたり、広い場所でも香りがすぐに広がる芳香器もあります。おしゃれなデザインならインテリアにも。
ティーカップや重曹でも (精油5滴まで)	お湯の入ったティーカップにアロマオイル(精油)をたらすと、すぐに香りが広がります。また、容器に入れた重曹にまぜれば芳香剤として使え、重曹が消臭もして意外と長持ちします。

### アロマバス

バスタブにアロマオイル(精油)を数滴落として香りを楽しんだり、アロマオイルの成分を肌に浸透させることができます。アロマオイルのおだやかな薬理に加え、精神的なリラクゼーション効果もあります。

全身浴 (精油5滴まで)	少しぬるめのお湯に精油を落とし、よくかき混ぜてから入ります。香りが心地よいと感じるなら1滴でもOK。香りを楽しみながらゆったりと全身つかります。柑橘系やスパイス系は刺激があるのでご注意ください。
半身浴 (精油3滴まで)	バスタブにみぞおちまで浸かるほどのお湯をいれ、精油を3滴落とします。汗が十分出るくらいまで、ゆっくりと。冷えないようにタオルなどを肩に。腰までのお湯なら座浴になります。
足浴 (精油3滴まで)	大きめの洗面器やバケツにお湯を入れて、3滴以下の精油を落とし、両足首までつかります。座りながらでもOKなので、高齢者の方にも。冷え性と寝つきの悪さに効果バツグン。足だけでなく全身の疲れも和らぎます。
手浴 (精油3滴まで)	洗面台のシンクや洗面器にお湯をはり、3滴以下の精油を落とし、よくかき混ぜて手首を浸します。入浴できない時や気分転換に。体の末端があたたまると全身の血流もアップします。肩こりにも効きます。

### アロマ温冷湿布

アロマオイル(精油)とタオルでトラブルをケアします。あたためたり冷やしたりしたタオルを体や顔に当てるだけの手軽な方法です。

温湿布	慢性のトラブル(肩こりなど) 洗面器などにお湯を入れてアロマオイルを3滴たらし、タオルをひたしてしぼります。肩こり・腰痛・便秘・花粉症の目のかゆみ・生理痛などに。
冷湿布	急性のトラブル(打ち身など) 洗面器などに冷水を入れてアロマオイルを3滴たらし、タオルをひたしてしぼります。疲れ目・頭痛・筋肉痛・打ち身・日焼け・虫さされなどに。

※めやすは10分程度。やけどにご注意を。



### ハウスキーピング

アロマオイル(精油)はハウスキーピングに使うこともできます。アロマオイルの効能を活用すれば、家事の効能がアップする上に、良い香りに包まれてリラックスできます。

キッチンに	まな板には、殺菌効果のあるアロマオイルを水道水で希釈して、スプレーします。三角コーナーの臭いとぬめりには直接オイルを数滴落とします。 ・おすすめアロマオイル…ペパーミント、レモン、オレンジ
お掃除に	水を入れたバケツにアロマオイルを数滴落としてぞうきんがけをします。フローリングやトイレの拭き掃除にも。掃除機のゴミパックに数滴落とすと、殺菌効果を発揮していやな臭いの防止にもなります。 ・おすすめアロマオイル…ティートゥリー、ラベンダー、オレンジ
洗濯に	洗濯物のすすぎが終わる直前に精油を2滴落とします。殺菌効果があり、衣類や寝具にほんのり香りが残ります。色移りするアロマオイルにはご注意ください。 ・おすすめアロマオイル…ネオリ、ラベンダー
虫除け	アロマオイルと精製水で虫除けスプレーを作って部屋にスプレーしたり、肌にふきつけておきます。夏場の虫除けやアウトドアでは、網戸や人のそばに虫除けキャンドルを作って焚いておくのも効果的。 ・おすすめアロマオイル…レモン、ユーカリ、メリッサ
消臭・ルームフレグランス	臭いが気になる玄関はアロマオイルを含ませたコットンを靴箱や靴の中に入れます。玄関やトイレには重曹にアロマオイルを数滴落として、置いておくのもおすすめ。たんすやクローゼットにも。 ・おすすめアロマオイル…ラベンダー、ティートゥリー、レモン
そのほか	ルームスプレーやキャンドルを手作りしたり手紙や名刺に香りをつけます。エアコンや扇風機、風鈴などに紙をつけ、アロマオイルを落とすと、ほのかに香りがたぐよいます。また、車の運転には集中力を高めたり消臭効果のあるオイルをティッシュに落とし、エアコンの排出口にはさみます。

# 交通安全のポイント

昨年3月にスタートした高速道路におけるETC搭載車の休日特別割引制度により、連休時を中心に各地で大渋滞が発生しました。そこで今回は、5月のゴールデンウィークの高速道路の事故防止と、円滑かつ安全な交通を確保するカーコミュニケーションについて考えてみました。

## ■ 昨年的高速道路における渋滞発生状況

各高速道路会社(東日本、中日本、西日本、本州四国連絡)の「ゴールデンウィーク期間における高速道路の交通状況」によると、昨年のゴールデンウィーク(4月25日～5月6日)は、全国で10キロメートル以上の渋滞が414回(一昨年は215回)、30キロメートル以上の渋滞が58回(一昨年は28回)で、一昨年の約2倍となっています。また、渋滞延長の長かった上位3箇所は、次のとおりです。

	上り線			下り線		
	1	2	3	1	2	3
道路名	神戸淡路鳴門道	東名高速	九州道	東名高速	東北道	関越道
渋滞日時(ピーク)	5月5日(火) 19時45分頃	5月2日(土) 7時50分頃	5月5日(火) 18時35分頃	5月2日(土) 8時00分頃	5月2日(土) 6時50分頃	5月3日(日) 8時15分頃
渋滞発生箇所	淡路IC付近	菊川IC付近	八幡IC付近	松岡BS付近	矢板北PA付近	花園IC付近
渋滞延長	68.0 Km	54.8 Km	50.6 Km	66.4 Km	55.2 Km	52.6 Km
渋滞要因	交通集中			交通集中及び事故		

今年のゴールデンウィークも昨年と同様の大渋滞が予測されます。具体的な渋滞箇所等の予測については、各高速道路会社や日本道路交通情報センターのホームページに掲載されていますので、これらを参照して、時間に余裕のあるドライブ計画を立てましょう。

## ■ 高速道路の安全走行のポイント

高速道路を安全に走行するために、特に次の点を心がけましょう。

- ・ 出発前には、必ず燃料やタイヤなどの車両点検を実施するとともに、長時間の渋滞に備えて携帯トイレを用意しておく。
- ・ ETCレーンでは時速20キロ以下の速度に落とすとともに、前車の急停止に備えて十分な車間距離をとって走行する。
- ・ 本線車道を走行するときも、前車の急停止に対応できるだけの車間距離をとる。
- ・ 高速道路に不慣れなドライバーも走行しているので、周囲の車の動向にしっかり目を配る。
- ・ 渋滞に巻き込まれても、脇見をしたり漫然とした運転はせず、前車の動きに注意する。
- ・ 路肩は緊急車両が走行するところなので、渋滞していても路肩は走行しない。
- ・ サービスエリアやパーキングエリアでは徐行して進行するとともに、歩行者の動きにも十分注意する。

## ■ 安全確保のためのカーコミュニケーション

安全な運転を行うためには、自車の意図を相手に確実に伝えることが必要ですが、言葉による会話がほとんど不可能な車の運転においては、ウインカーなどの車の装置や手ぶりを活用した「カーコミュニケーション」を積極的に図ることが重要なポイントになります。カーコミュニケーションの基本はウインカー等による合図ですが、それ以外にも安全を確保し円滑な交通を保持するうえで有効な方法がありますので、そのいくつかを紹介しましょう。

### ポンピングブレーキで減速や停止を伝える

徐行や停止をするときは合図を出すことが義務づけられていますが、ブレーキと制動灯は連動していますから、ブレーキを踏めば合図を出しているということになります。しかし、それは必ずしも合図を出すという意図のもとに行われている行為とは言い切れません。減速や停止を後続車に知らせるという明確な意図をもって合図を行うためには、ブレーキを数回に分けて踏む「ポンピングブレーキ」を活用するのがよいでしょう。

### ヘッドライトで自車の存在を知らせる

自車の意図を相手に伝えることだけでなく、積極的に自車を相手に気づかせるということも重要です。その方法として、ヘッドライトの活用があります。例えば、降雨や霧などで昼間でも視界が悪いときや周囲が暗くなる夕暮れ時には、早めにヘッドライトを点灯して自車の存在をアピールしましょう。

### 道を譲るときは手ぶりで合図する

カーコミュニケーションの手段は、ウインカーやヘッドライトなどの車の装備だけではありません。場合によっては、身ぶりや手ぶりが有効なときもあります。特に相手に道を譲るときは、完全に停止して周囲の交通状況を確認したうえで、手ぶりで「どうぞ」と合図するのがよいでしょう。また、自車が道を譲られたときは、自分の目で安全を確認したうえで進行し、軽く手をあげて感謝の意を表しましょう。

## ハザードランプでのコミュニケーションについて

近年、道を譲ってくれた車に対してハザードランプを点灯し、感謝の意を示す方法がとられることがあります。しかし、ハザードランプは、道路交通法上では「非常点滅表示灯」といい、本来は夜間の駐車時等に使用されるものです。

したがって、ハザードランプが感謝の挨拶代わりに使用されることが慣例化していない地域では、ハザードランプの意味が相手に伝わらず誤解を招くこともあり得ますから注意しましょう。



【 取扱代理店 】

【 住 所 】

TEL :

FAX :