

COLUMN

香りで整える秋のウェルネス

晩夏から初秋へと移り変わる9月は、心身のリズムが乱れやすい季節です。
強い日差しにさらされた夏の疲れが残り、朝晩の涼しさとの寒暖差で体調を崩しやすくなります。

日本では世界陸上が開催され、世界中のアスリートたちが最高のパフォーマンスを見せていますが、栄養や休養、メンタルケアと並んで注目されているのが、アロマや天然精油の活用です。
アロマとスポーツの結びつきは、古代から存在していました。
古代オリンピックでは、競技者がオリーブオイルにローズマリーやタイムといったハーブを浸して全身をマッサージし、筋肉をほぐしたり心を整えたりしたと伝えられています。
これは単なる習慣ではなく、香りの作用を体感的に理解し、パフォーマンス向上や回復に役立てていた証です。
現代でも、アスリートたちは緊張を和らげるラベンダーや、集中を高めるペパーミント、呼吸を深めるユーカリなどの香りを取り入れています。香りは大脳辺縁系に直接働きかけ、自律神経を介して心身に影響を及ぼすため、コンディショニングやリカバリーの一助となるのです。

私たちの日常でも同じことが言えます。朝の仕事前に爽やかな香りを取り入れれば頭がすっきりし、夜のリラックスタイムに穏やかな香りを焚けば安眠につながります。
香りを自分の生活に小さく取り入れるだけで、毎日のパフォーマンスが変わってくるでしょう。
日々過ぎ去る忙しい中でも「自分を整える習慣」を持つことが大切です。
その手軽で効果的な方法の一つが香りの力。
9月の季節の変わり目、香りを味方にして心身を整え、健やかな秋を迎えてみてはいかがでしょうか。



NEW TOPIC

自律神経計測機器を導入しました

「アロマ空間デザイン」に新たな価値を加えるため、
自律神経測定器（condiview）を導入いたしました。

私たちの心身のコンディションを左右する自律神経は、交感神経と副交感神経のバランスで成り立っています。
香りはその働きに直接的な影響を与え、リラックスや集中といった状態変化をもたらすことが知られています。測定器を用いることで、その日のストレス度や自律神経の状態を数値として把握できるため、客観的なデータに基づいた空間設計が可能になります。

これにより、空間全体に最適な香りを噴霧することで
「心地よさ」だけでなく「機能性」を備えた空間づくりを実現。
オフィスや商業施設において、従業員や利用者の心身の状態に寄り添う新しいウェルネス施策としてご活用いただけます。

自律神経の測定値をもとに保健師が面談を行い、健康経営の一環として
従業員の心身ケアにつなげることも可能です。
香りと科学の融合で、働く環境に新しい付加価値を提供してまいります。



詳細やご相談はこちらから



サンクサンス株式会社



ノベルティサイト(軽井沢蒸留香房)



HPIにバックナンバーも掲載しています

