

COLUMN

古代からの知恵と香り、いま私たちの自律神経へ

酷暑が長期化し、昼夜問わず体力を奪われる季節ですね。
特に長く続く酷暑では、冷房と外気の温度差がストレスとなり、
「なんとなくダルい」「眠りが浅い」「食欲がない」といった不調が現れる方も少なくありません。
これは、自律神経のバランスが崩れたサインです。
そんなとき、私たちの身近にそっと寄り添ってくれるのが、“香り”の力です。

アロマ（芳香）は現代の流行ではなく、紀元前から人々の生活と深く関わってきました。
古代ローマでは、公共浴場でラベンダーの香りが使われていた記録が残っています。その語源も
ラテン語の「lavare(洗う)」から来ており、心身を清め、安らかにする香りとして重宝されていました。
現代の研究でも、ラベンダーの主成分「酢酸リナリル」には自律神経を整え、
リラックスを促す効果があることが確認されています。
ストレスで優位になりがちな交感神経を穏やかに沈め、副交感神経の働きを高めることで、
睡眠の質向上や心の落ち着きにもつながります。



精油は「植物の命が詰まった一滴」とも言われます。
その一滴が心と身体に与える影響は奥深く、まるで何世代にも渡って伝えられてきた知恵が、
現代の私たちを支えてくれるような感覚があります。
暑さと疲れがピークを迎えるこの8月に、ぜひ一度、香りのある時間を体験していただけると嬉しいです。
自律神経を整えるアロマの知恵で、ひと息つける夏をお過ごしください。

NEW PRODUCTS 軽井沢の森から届いた贈り物〈アロマバスソルト〉

標高1,000メートル近くの軽井沢、澄んだ空気と静寂が広がる地で育ったモミの木。
その間伐材を活用した、特別なアロマバスソルトを制作しました。

モミの精油は、まるで森の中にいるような深い呼吸を誘い、心に落ち着きを与えてくれます。
やさしく安心感をもたらす柑橘の精油や、穏やかで包み込むようなラベンダーの香りをブレンドしました。

このブレンドには、軽井沢浅間プリンスホテルスタッフの方々の声が反映されています。
「大切なお客さまに、ホテルで過ごすひとときのような安らぎを自宅でも感じてほしい」
そんな想いが込められ、“香りのおもてなし”がこの一瓶にぎゅっと詰め込まれています。

浴槽に入れて、お湯の中に広がるやさしい香り。
軽井沢の森で深呼吸しているような、そんな特別なバスタイムが待っています。
お風呂上がりには、心も身体もふわりと軽く。
旅先の記憶が香りとともに蘇る、あなただけの癒しのひとときをお楽しみいただきますよう。

ご自宅用にはもちろん、大切な方への贈り物にもおすすめです。
オリジナル製品としてOEMのご相談をお待ちしております！



詳細やご相談はこちらから



軽井沢蒸留香房

Karuizawa Asama Prince Hotel Original Blend

軽井沢 浅間プリンスホテル オリジナルブレンド



軽井沢モミ



ヒノキ



ラベンダー



オレンジ



ホーウッド