

キッズアロマ Home Aroma Care for Kids

Natural Solution～ロールオンアロマを使ったナチュラルケア～



エッセンシャルオイルをお母さんがホームケアに取り入れるメリット

日常生活で起こるお子さんの気になる症状をいつもどのように対処していますか？

常備薬を使う、すぐにかかりつけの病院で見てもらう、少しの間様子を見てみる、ネットで検索する、自然療法のケアを行うなど様々な方法があると思います。

現在は、核家族化や転勤族の方も多く、身内や知人がいない町でお母さんが一人で子育てに奮闘している方も少なくありません。

エッセンシャルオイルは、自然の恵みを利用したお母さんができる家庭のホームケアです。

症状へのアプローチだけではなく、家族の心が不安な時もそっと寄り添ってくれます。

なによりも、親と子の絆を深めるためにアロマセラピーは大変役立ちます。

子供のための精油希釈クイックガイド

- ・ 0～3歳くらいまで 1%以下 (0.5%)
- ・ 3～5歳くらいまで 1%多くても2%程度
- ・ 5歳～12歳 3～5%程度

5ミリ (小さじ1) の希釈オイルに対して

濃度	精油の量
0.5%	1滴以下
1%	1滴
2%	2滴
3%	3滴
4%	4滴
5%	5滴

安心安全に精油を使うための注意事項

必ず希釈用ドテラココナッツオイルを手元に用意します。

精油の量は、必ず1滴 (少量) から使うことが安全性を高めます。

アレルギー・皮膚が弱い方は事前に「パッチテスト」を行いましょう。

精油ボックスの保管は、お子さんの手の届かないところへ。

希釈オイルについて

ドテラココナッツオイル・スイートアーモンド、カレンデュラオイル (マリーゴールドの浸出液) が向いています。

鉱物油 (ベビーオイル・白色ワセリンなど) は精油を薄める上では、あまり向いていません。

例えば、ご使用になったドテラ社精油の空き瓶 (15ミリ) にココナッツオイルをたっぷりと充填し、その中に必要な精油を入れると、簡単にオリジナルのホームケアボトルが出来上がります。



NOTES:



キッズアロマレシピ集（10ミリロールオンに対する分量）

作り方：ロールオン容器とドテラエッセンシャルオイル・ココナッツオイルを用意します。ロールオン容器とココナッツオイルを容器半量まで入れ必要な精油をいれます。最後にココナッツオイルで充填し、軽く混ぜ合わせます。
・レシピの分量は、お子さんの年齢によって増減したり、他に必要なオイルを加えたりアレンジしてください（精油希釈クイックガイド参照にて）



熱冷まし

1滴 パチュリ

1滴 ペパーミント

足の裏、背骨、その他必要なところへ塗布します。

咳がコンコンとしている時

1滴 ユーカリ

1滴 フランキンセンス

1滴 ティーツリー

胸や背中・足裏へ塗布

耳の不調や痛みに（中耳炎）

1滴 バジル

1滴 ラベンダー

1滴 ティーツリー

耳の後ろ側へ塗布して軽くマッサージ。

（絶対に、耳の中に精油をいれてはいけません）

勉強やスポーツの集中力アップ

1滴 ブラックペッパー

2滴 グレープフルーツ

2滴 ライム

1滴 ペパーミント or フェンネル

1滴 ローズマリー

宿題・テスト・試験の前に首の後ろ、手首、足裏へ塗布します。

免疫力アップ

1滴 フランキンセンス

1滴 クローブ

1滴 オレンジ

1滴 ティーツリー

足裏へ塗布します。

お腹の不調に（便秘 膨満感）

1滴 カルダモン

1滴 オレンジ

1滴 ペパーミント

お腹と足裏に塗布しながら軽くマッサージをしても良いでしょう。

スイートドリーム（良く眠れるブレンド）

1滴 オレンジ（ジュニパーベリーでも）

1滴 ラベンダー

1滴 ベチパー

寝る前に足裏や、背骨、心臓の周りに塗布しながら優しくマッサージ。寝室にディフューズしてもOK

ハッピーママのメンタルブレンド

2滴 ベルガモット

2滴 クラリセージ

6滴 フランキンセンス

2滴 グレープフルーツ

2滴 タンジェリン or オレンジ

首の後ろ・背骨に沿って・耳の後ろ・手首などいつでも。

かんしゃく 夜泣き

1滴 クラリセージ or オレンジ or ゼラニウム

お母さんの手のひらにロールオンの精油をつけます。赤ちゃんに語りかけながら、胸の周りや背中へマッサージ

◆ボーナスレシピ◆ おむつかぶれ

（洗面器を使います）

1滴 ラベンダー or ローマンカモミール

1滴 ティーツリー

洗面器に熱めのお湯をいれ、精油を落とし良くかき混ぜ、コットンを浸し軽く絞ります。浸したコットンを数枚作り、ホーローの保存容器に1日分を作り置きします。

おむつ交換の時、仕上げのお尻ふきとして使用します。

思春期の精神的ストレスケア

2滴 グレープフルーツ（オレンジでも）

1滴 ラベンダー

1滴 イランイラン（もしくは好みのフラワー精油）

1滴 シダーウッド

手首や胸の周りに塗布します。

