

## ●アロマセラピー初心者の方にお勧め「犬のための厳選精油 10 種」

制作：Office Guri

このテキスト内の文章の著作権はすべて Office Guri に帰属します。内容の一部、または全部でコピー、配布、WEB 上で第三者へ公開することを固く禁止します。今後も優良な電子書籍コンテンツをお届けするために、著作権へのご理解と著作権保護へのご協力をお願いいたします。

Office Guri の諸橋直子です。

今回、アロマセラピー初心者の方のために、犬に使いやすい精油 10 種類を厳選してご紹介します。アロマセラピーは香りを「嗅ぐ」というシンプルなやり方でストレスケア、リラクゼーションなど様々な効果が期待できる自然療法です。

最近では、アロマセラピーの効果を痴呆の治療に使用する医師がテレビで精油を紹介する、介護ケアの場面で活用するなど、積極的に人間の医療、介護現場でアロマセラピーが取り入れられる場面が増えてきました。

香りの成分が脳へ刺激を与える、精神的なリラクゼーションをもたらすなどの効果が注目されてきているんですね。

こうした効果は、優れた嗅覚を持つ犬たちもその恩恵を受けることが可能です。

一方で、犬のアロマセラピーを行う際は、動物への使用を避けた方が良い精油が存在したり、てんかんなどの持病を持った犬の場合避けた方が良い精油というものも存在します。

今回は、健康な犬が日常的にアロマセラピーを行う際に使いやすい精油をまとめてあります。てんかんを持病に持つ犬への使用を避けた方がいい場合は、その旨を各精油の説明に記載してありますので、参考にしてください。

もし、今回のテキストやメールセミナーをきっかけに、アロマについてさらに学びを深めたいという場合、下記の電子書籍をご参考いただくと、より安全にアロマセラピーを犬に使用するために注意事項をご理解いただけます。

必要に応じてご活用ください。

→ ●犬に禁忌なアロマ精油 23 種とその解説無料動画セミナー

<http://officeguri.xsrv.jp/MagicLinkExplosion/campaign.php?campaign=21>

では、ここからは犬にお勧めのアロマ精油 10 種類についてご紹介していきます。

### 【1】 真正ラベンダー

アロマセラピーの世界で最も有名で人気のある精油です。ラベンダーから抽出され、甘く爽やかな花の香りが特徴です。緊張をほぐし、リラクゼーションをもたらすほか、殺菌、抗菌効果を持つ精油として知られています。

尚、ラベンダーには様々な種類がありますが、犬に使用する場合は「真正ラベンダー (Lavandula angustifolia または Lavandula officinalis の記載があるもの)」を選ぶようにしてください。ラベンダーも種類によっては動物への使用へ向かないものもあります。購入時には必ず確認することをお勧めします。

### 【2】 ティーツリー

高い殺菌効果で知られる精油です。殺菌、抗菌、抗ウィルス効果に優れ、空気中にディフューザーなどで拡散することで、空間の除菌などにも活用されます。独特のハーブ調の香りがあります。水で薄めてスプレーとして、犬の体をふき取ることで体を清潔に保つのに役立ちます。

### 【3】 ゼラニウム

甘い花の香りを持つ精油でダニ除けにも使用されるほか、加齢によって張りを失った肌のケアにも用いられます。肉球クリームや植物オイルで希釈したマッサージオイルでの使用は、シニア犬で乾燥しがちに犬の肉球ケアやスキンケアにお勧めです。

### 【4】 ローズ・オットー

バラの花から抽出される、蜜のような濃厚で甘い香りが特徴です。優れたリラクゼーショ

ン効果を発揮するのと、犬のスキンケアにもおすすめの精油です。抽出方法の違いにより価格に違いがありますが、犬への使用の場合、「水蒸気蒸留法」により抽出された精油がお勧めです。高価な精油でもあるので、精油そのものを購入するのは初心者は躊躇してしまうケースもありますが、その場合はローズ精油を抽出する際に生成される「ローズウォーター」の使用もおすすめです。アロマショップなどで購入可能です。ローズウォーターはそのまま犬の体にスプレーする方法で使用が可能です。

#### **【5】 ジンジャー**

生姜から抽出される精油です。甘くスパイシーな生姜の香りがします。吐き気防止に効果を発揮するとされており、乗り物酔い防止にもよく使用されます。乗り物に乗る前に、この精油を嗅がせるという方法で使用します。

加温効果のある精油でもあるので、植物オイルで希釈した上でマッサージオイルとして使用し、筋肉のコリをほぐす、血行促進目的でも使用されます。

#### **【6】 スイートマジョラム**

気持ちを落ち着ける作用が非常に強い精油です。興奮しがちな犬の気持ちを静める場合のブレンドにも用いられます。

#### **【7】 ペパーミント**

爽やかな清涼感のある香りです。殺菌、抗菌効果を持ちます。ただし、少量ではありますがてんかんを持病に持つ犬には使用を避ける方が良い成分を含むため、てんかんを持病に持つ犬の場合は使用を避けるのがお勧めです。

#### **【8】 カモミール・ローマン**

優れた鎮静作用を持つ精油です。少量で強い芳香があります。作用が穏やかなので、犬にも安心して使用できる精油のひとつです。リラックスやストレスケアに。

#### **【9】 シダーウッドアトラス**

血液循環を促す成分を含む精油です。樹木の落ち着いた香りがします。植物オイルで希釈し、マッサージに良く用いられます。

## 【10】 ミルラ

抗ウイルス作用のある精油として知られます。優れた抗炎症作用も併せ持つ精油です。樹脂から抽出される精油で、古代エジプトではミイラの防腐処理に使用された歴史があります。ダニ除けブレンドに少量加えることで、ダニ予防にも効果を発揮する成分を含むとされ、用いられています。

\*

いかがでしょうか？

簡単に今回は10種類の精油をご紹介しました。アロマセラピーは精油の薬理作用を利用し、様々な活用が可能です。目的に応じて、まずは使ってみたいな、と思う精油をアロマショップで探してみて、実際に香りを嗅ぐところからスタートしてみてくださいね。

Office Guri

諸橋直子

<http://www.officeguri.com/>

このテキスト内の文章の著作権はすべて Office Guri に帰属します。内容の一部、または全部でコピー、配布、WEB 上で第三者へ公開することを固く禁止します。今後も優良な電子書籍コンテンツをお届けするために、著作権へのご理解と著作権保護へのご協力をお願いいたします。