



犬・笑・暮だより vol.72

わんちゃんと一緒にリラックス ～アロママッサージのすすめ～



わんちゃんの頭や背中をゆっくり優しくなでてあげると、うっとりとした気持ちよさそうな表情になりますよね？
信頼をよせている飼い主さんから優しくなでもらうだけで、わんちゃんはとっても安心なんです。寒くてお散歩も短くなりがちなのこの時期、普段のスキンシップにアロマテラピーを取り入れ、最高のふれあいタイムにしませんか？

●飼い主さんもリラックス

マッサージをする時に一番大切なのは、まず、飼い主さん自身がリラックスしていること。忙しいときに無理をしてやったり、イライラしているときや眠いときにマッサージしてあげるのは逆効果です。飼い主さんの気分がそのまま伝わってしまうのがマッサージですので、自分自身がリラックスしているときに行いましょう。

●準備

まず、自分の手を温めてから始めましょう♪温かい手でアロママッサージをするとリラクゼーション効果も高まります。

●オイルの使い方

わんちゃんのマッサージでアロマオイルを使う場合は、たっぷりつけると被毛がベタベタになってしまいます。また、わんちゃんには人間より皮膚が弱いため、オイルの量によっては皮膚が赤くただれてしまうこともあります。これらを防ぐためには、最初はごく少量のオイルから使うようにしてください。使う量は、手のひらに100円玉1個分くらいが目安です。

マッサージオイルを手にとったら、まずはゆっくりと手のひらで温めます。初めてアロママッサージをする場合は、オイルを取った手のひらをわんちゃんの鼻先にもっていき、この香りが安全だということを知ってもらいましょう。このとき、顔をそむけたり、くしゃみをした場合はその香りが嫌いだというサインですので、別の香りに変えてあげましょう。逆に、好きな香りのときは、くくん嗅いだり舌なめずりをマッサージの仕方しますので見逃さないでください。

●マッサージの仕方

まずは、リラックスさせるために、背中から毛並みに沿ってしっぽまで優しくなでてあげます。毛並みに沿って手を動かすと、自然と筋肉に沿って撫でることになります。ゆっくりと手のひら全体をに密着させるようにマッサージします。アロママッサージは、皮膚からの吸収だけではなく鼻や口から吸い込んだ精油の成分を体内にスピーディに運びのにも役立ちます。筋肉の緊張をほぐしながら、体の内側と外側からアロマの効果を取り入れることができるのが、アロママッサージの素晴らしいところです。

わんちゃんは、人と気持ちを通わせるのが上手な動物です。お気に入りのマッサージオイルを作ったら、今日はわんちゃんのことだけを考え



【マッサージオイルの作り方】

精油をマッサージに使うときは、ベースオイルとブレンドして、マッサージオイルを作ります。直接肌につけるものなので、精油の濃度が1%程度になるようにブレンドしましょう。精油は、1滴約0.05mlですから、ベースオイルが10mlなら精油は2～3滴程度が目安量です。

<ベースオイル>

必ず無添加もしくは、トリートメント用として販売されているものを選びましょう。

●ホホバオイル

ホホバの実から採取されるこのオイルです。無色から黄色にちかい液体のワックスです。酸化しにくいので、長期保管ができます。

●グレープシードオイル

ブドウの種子から採取されるオイルです。無色透明で伸びがよく、さっぱりした感触です。

●スイートアーモンドオイル

スイートアーモンドの種子から採取されるオイルです。無色から淡い黄色で、ほぼ無臭



愛犬に関するお住まい・お庭のお悩みは **庭遊館** にお気軽にご相談下さい



携帯サイトはコチラ！！

庭園工事・外構工事・管理・設計施工

株式会社 庭遊館

〒504-0945 各務原市那加日新町6-65

TEL 058-216-3110

FAX 058-216-3113

<http://www.teiyukan.jp>

