

# 5s Treatment Oil

## 皮膚にしみわたる。 筋肉がほぐれていく。

5つの働きもつ和漢植物と精油の力で、肌を整え、全身の緊張をほぐします。

### ストレスや疲労、筋肉のハリに 身体をほぐす<木>のオイル

5sトリートメントオイル moku



和漢植物：シャクヤク根、オウゴン、  
クチナシ、トウキ根、ヨモギ葉  
精油：グレープフルーツ、ベルガモット



ホルモンバランス 筋肉のハリ・凝り ストレス緩和

- ストレスの影響を受けやすいのでリラックスを心掛けましょう
- 自律神経を穏やかにする腹式呼吸もお勧めです
- ストレスのもと(疲労、睡眠不足、極度のダイエット)は避け、規則正しい生活、散歩など軽めの運動も◎

### 不安や冷え性に 血行を促進する<火>のオイル

5sトリートメントオイル ka



和漢植物：アンズ種子、ドクダミ、オウゴン、  
オタネニンジン、クチナシ  
精油：ラベンダー、ローズマリー



血行促進 冷え改善 新陳代謝促進

- 繊細で心の揺れが体にしやすいので、ヨガや瞑想などで、呼吸を意識し整えるとよいでしょう
- 夏場に症状が出やすいので、特に注意
- 顔はほてるものの手足は冷えている事があるので、内側から温めましょう

### 元気や栄養が足りない時に 栄養補給の<土>のオイル

5sトリートメントオイル do



和漢植物：ドクダミ、チョウジ、カンゾウ根、  
シャクヤク根、ブクリョウ  
精油：ペパーミント、レモン



消化機能 栄養吸収 リフレッシュ

- 食べ物を消化吸収する力が弱く、毎日の必要な栄養をうまく取り入れることができない傾向。暴飲暴食を注意し消化吸収の高い食事が大切
- 心身の疲労をこまめにとり、リラックスを心掛けましょう

### アレルギー体質改善に、フェイシャルにも バリア機能を高める<金>のオイル

5sトリートメントオイル kon



和漢植物：アカヤジオウ根、オタネニンジン、  
カンゾウ根、シャクヤク根  
精油：ユーカリ、サイプレス



アレルギー体質 皮膚のバリア機能 免疫機能

- 季節の変わり目や気温の変化に影響されやすく、ウィルス菌に抵抗力が弱い為ストールやカーディガンをはおる等、温度と湿度管理を忘れずに
- 水分の取り過ぎに気をつけ、半身浴などで発汗を心掛けましょう

### むくみ体質の方に 排出機能を助ける<水>のオイル

5sトリートメントオイル sui



和漢植物：アカヤジオウ根、カワラヨモギ、  
カンゾウ根、トウキ根  
精油：サイプレス、ゼラニウム



むくみ体質 リンパ機能 デトックス

- 体内の水分バランス機能がうまく働かず、排尿器の不調が多い為規則正しい生活を目指し、体を冷やさないようにしましょう
- ハーブティー、半身浴、脚のマッサージ、ストレッチ等、定期的におこない体内の巡りをよくしましょう

## ■チェックシートを使って体質診断

あなたに  
必要なのは  
どのオイル?



- |                                       |                                       |                                      |                                     |                                    |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目の疲れ・乾燥が気になる | <input type="checkbox"/> 頬が赤い、顔がほてる   | <input type="checkbox"/> 胃腸が弱い       | <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすい   | <input type="checkbox"/> 足腰がだるい    |
| <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い       | <input type="checkbox"/> 冷え性である       | <input type="checkbox"/> 口内炎がでやすい    | <input type="checkbox"/> アレルギー体質    | <input type="checkbox"/> むくみやすい    |
| <input type="checkbox"/> 肩こりが気になる     | <input type="checkbox"/> 疲れやすい        | <input type="checkbox"/> 暴飲暴食気味      | <input type="checkbox"/> 皮膚が弱い      | <input type="checkbox"/> 髪がパサパサする  |
| <input type="checkbox"/> イライラしやすい     | <input type="checkbox"/> 考えすぎ、心配ごとが多い | <input type="checkbox"/> ネガティブになりやすい | <input type="checkbox"/> 肌が乾燥しやすい   | <input type="checkbox"/> たくさん寝ても眠い |
| <input type="checkbox"/> めまいを起こすことがある | <input type="checkbox"/> 汗をかきにくい      | <input type="checkbox"/> 気力がなくだるい    | <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 老化が気になる   |

## ■目的で選ぶ

筋肉疲労・  
肩こりを解消  
したい時に

moku

冷え性で  
汗をかきにくい  
時に

ka

疲れ・胃腸が弱っ  
ていると  
感じる時に

do

免疫力が低下し  
体調を崩し  
やすい時に

kon

水分の  
デトックスを  
したい時に

sui

## ■香りで選ぶ

その時に一番良いと感じた香りが、現在必要としている栄養と判断します。

リラックス

グレープフルーツ  
ベルガモット

moku

バイタリティ

ラベンダー  
ローズマリー

ka

クリーン

ペパーミント  
レモン

do

リフレッシュ

ユーカリ  
サイプレス

kon

スムーズ

サイプレス  
ゼラニウム

sui

## ■季節で選ぶ

季節にあわせて使用することで、気候や環境の変化に負けない体に整えます。

春

moku

生活環境の変化や  
気圧や気温の変化  
が大きい時期です。  
自律神経を整えるこ  
とが大事です。

夏

ka

冷房や冷たい飲み  
物での冷やし過ぎ  
に注意が必要です。  
血流を促し、冷えか  
ら体を守ることが大  
事です。

土用

do

胃腸の免疫力が落  
ちやすくなるため、  
胃腸の働きを整え  
ることが大事です。  
※季節の変わり目の  
18日間

秋

kon

乾燥して、大気中の  
湿気も少ない時期  
です。免疫機能を強  
化し、乾燥対策を行  
うことが大事です。

冬

sui

一年中で最も気温  
が低く、体が冷えて  
新陳代謝が衰えま  
す。血流やリンパの  
流れを整えることが  
大事です。