

私の健康づくり

このコラムでは、本会の保健師が自分の健康づくりのためにしていることを紹介します

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



和田 清香
本会保健師

第7回 植物に癒やされる

★★ きっかけ ★★

花の苗をもらう機会があり、せっかくだからと、いつかは育ててみたいと思っていたハーブの苗を買い足し、ベランダや玄関先で植物を育て始めました。切り花を飾ることはあっても、苗から育てるのは小学校の授業以来のチャレンジでした。

★★ 私のチャレンジ ★★

インターネットや本屋さんで見つけた植物図鑑で、植えたい苗に合う気候、土の種類、プランターの大きさ、水やりの頻度などを調べ、ワクワクしながら育て始めま

した。久しぶりに植物を育てたので、植えた直後は明日になったら枯れてないかな？ 水やりの間隔はこれでいいのかな？ と心配でした。幸い無事に根付き、数日後には葉も花も生き生きと成長し、ホッとしたと同時に、植物の香りや色合いに癒やされ、植物を育てることが楽しくなってきました。

★★ 植物の癒やし効果 ★★

花や緑を見たり香りを嗅ぐと、「癒やされるな～」と感じていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。生花のリラックス効果を調べた研究¹⁾によると、生花を見ると、見ていない時に比べてストレス時に高まる交感神経の活動が25%抑えられ、またリラックス時に高まる副交感神経の活動が29%高くなるという研究結果が出ており、花の癒やし効果が科学的にも証明されています。また、パソコン入力作業によるストレスを、植物のある部屋とない部屋で比較した研究²⁾によると、植物のある部屋では生理的・心理的にストレスが軽減されることが確認されています。小型の植物を卓上に置くことで同様の効果が得られる³⁾ そうなので、今度はデスクに観葉植物を置いて作業してみようかなと思っています。



★★ 試してみてもいい ★★

植物の育て方を調べている時にドライフラワーの作り方をを見つけ、初夏に育てたラベンダーをドライフラワーにしてみました。花が咲ききる少し前に収穫し、麻紐で束ねて、風通しのよい場所にかけておきました。収穫して吊るすだけなので大した手間もかからず、いい香りがほのかに続き、見た目も可愛くて癒やされます。

皆さんもぜひ、花と緑の癒やし効果を試してみてくださいね。

参考文献1)～3)はこちらから→

