



春です！始めようガーデニング健康法！



◇ガーデニングは、心身共に健康になる「園芸療法」。

「園芸療法」は、1880年代にフィンランドの病院が患者の回復期に取り入れた精神療法が始まりです。戦争の世紀と言われた20世紀。アメリカでは、第二次世界大戦やベトナム戦争に従軍した傷病兵の精神的リハビリに採用され、1983年にはアメリカ園芸療法協会が設立されるに至りました。

日本でも、1965年の作業療法士制度の導入を期に積極的に取り入れられるようになりました。1996年に行った調査では、園芸療法を取り入れた施設は、身体障害者のいる施設では約半数が、精神病患者のいる施設では七割以上にのぼりました。現代では、もっと多くの施設に普及している事でしょうね。

◇五感を刺激してもたらす癒しの効果。

植物を育てる行為は、視覚・触覚・聴覚・嗅覚・味覚の五感を刺激し、忘れかけていた記憶を呼び起こしたり、感受性や感情を豊かにする効果があると言われています。無意識の内に心をたのしませ回復期の患者さんに大きく寄与します。

健康な私達にも、水をまいたり雨が降ると植物から多く発生するマイナスイオンを吸収し、日光にあたる事によって、より健康な身体が養われていきます。

- 見る・・・季節と共にうつろう植物の色彩は心身に良い刺激を与えます。
- 触る・・・自然界のものに触る事は精神の安定を保つために効果的。
- 聴く・・・自然界に近い位置に身をかくと鳥の声や風の騒ぐ音など、さまざまな音の世界が広がります。自然の音とのふれあいは、気持ちを落ち着かせる効果があります。
- 匂う／味わう・・・嗅覚と味覚を刺激すると感情的な記憶がよび覚まされます。

♪今日のランチは
庭で収穫したハーブサラダ♪



◇痴呆防止にも役立つ？

ガーデニングは植物を育てる行為。豪雨の時には雨対策、台風の際は強風対策、雨がふらなければ時を見て水やり・・・毎日の作業だけでも大変。ここに来期のガーデニングデザインを考えたり・・・と考える事がいっぱいあります。この頭脳労働が刺激となって痴呆を防ぎ、老後も生き生きと暮らすための大切な役割を果たしてくれるのです。

◇外で作業する時に注意してほしいこと。

日光はカルシウムの吸収を助けるビタミンDを体内につくり出し、強い骨を作ってくれます。ただ、その中に含まれる紫外線は、シミやシワの原因にも・・・。外での作業にはこんなことに注意して下さいね。

- ①日焼け止めは2～3時間おきに塗り直す。
- ②長そで・長ズボン・つばの広い帽子・手袋(軍手)を着用する。
- ③首元にはタオルをまいて露出させない。
- ④白い服は避け、できれば光を吸収する黒を着る。



◇カラーコーディネーションで素敵なマイガーデン。

ガーデンデザインはパレットに立体的に絵を描くようなもの。周囲の壁や樹木の色など、空間全体を見て植える植物を選びましょう。例えば、レンガ色の壁には黄色やオレンジの暖色系の花が似合います。マロニエなど明るい緑の下にはシルバーリーフのような葉の色だけでまとめるとシックに仕上がります。

コンテナガーデンの場合は、バルコニー等に並べる時には同系色でまとめて統一感を出すのが基本。数が多い場合、反対色のコンテナを一鉢だけ入れるとアクセントになって素敵です。

ファッションのコーディネイトと基本は同じ。基本を活かして素敵なマイガーデンを作して下さいね。