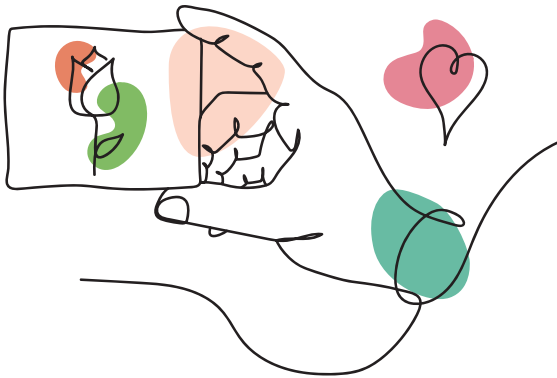


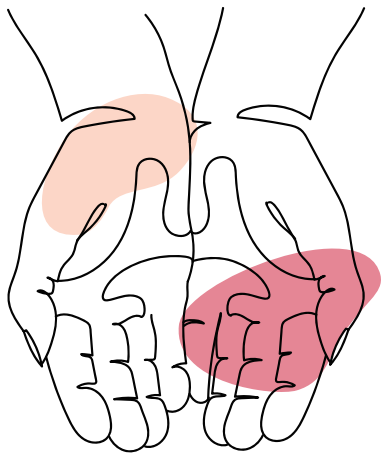
～花の癒し効果を実証～ 花の画像でストレス緩和



ストレスを与えた実験参加者に花の画像を見せると、ネガティブな情動が減少し、ストレスにより上昇した血圧やストレスホルモンの値が低下したという研究結果が国立研究開発法人 農業・食品産業技術総合研究機構より発表されています。

そのうえで、より人の目を惹く「生花」は「花の画像」よりも効果的であると考えられます。花を生活に取り入れることは、身近にできるストレス緩和方法といえるでしょう。

五感を刺激する認知症ケア



視覚：植物の成長や四季の変化を見て楽しむ。

触覚：土の湿り気や水やり時の水の冷たさ、葉の手触りを感じる。

嗅覚：花やハーブの香りで、大脳辺縁系に働きかけ、過去の記憶や感情を思い出す。

聴覚：葉が風に揺れる音や鳥のさえずりを聴き脳をリラックス。

味覚：育てた野菜や果物を収穫して食べて、味覚を通じた達成感を実感。

植物のお世話をすることで「自己有用感」（自分が必要とされている感覚）も生まれます。



さまざまな場所で活用される

園芸療法

近年、医学的・科学的な観点から検証され、「癒やし」だけでなく、代替医療や予防医療といった医学の分野でも注目されるようになりました。病院や福祉施設をはじめ、学校や高齢者向けの住宅、団地、公園などさまざまな場所で活用されています。

