

知っておきたい 植物療法とヒーリングガーデン



< 目次 >

1. 「人間は自然生態系の一部」
2. 医療で利用されている各種の療法
3. 植物に関係したいろいろな療法
4. 植物の色の効果
5. 植物(ハーブ)の香りの効果
6. ハーブティーの効用
7. 身近な薬となる植物
8. 薬湯・健康湯に使う植物例
9. 園芸療法とは
10. 園芸療法と園芸福祉の違い
11. 園芸療法、園芸福祉の効果
12. 園芸療法、園芸福祉が持つ長所
13. 園芸療法の内容
14. 心がけと心の交流、スキンシップ
15. 認知症の高齢者に対する園芸療法プログラムの組立て方(例)
16. 患者さんにとって、病院は治療・療養の場であるとともに「生活の場」。
17. 病院や高齢者福祉施設の屋外空間計画での留意点
18. ヒーリングガーデンとは
19. ヒーリングガーデンの期待される効果
20. ヒーリングガーデンをつくる上でのポイント
21. 車椅子利用者、高齢者に合せた花壇例
22. 関連参考図書

2020年

樹木医・環境造園家 豊田幸夫

1. 「人間は自然生態系の一部」

「人間は自然生態系の一部」であり、自然から多くの恵みを受けています。

また、人間は社会的な動物として、家族との双方向的の関係および社会との双方向的な関係を営んで、健全な社会生活を過ごしています。しかしながら現代、家族との断絶、社会からの疎外、自然環境の喪失などが「孤独」「うつ状態」「退屈」「生きがい感の喪失」などいろいろな問題を生じさせているものと思われます。解決策の一つとして、植物の栽培や自然とのふれあいなどを通して、家族や社会との交流やコミュニケーションを図ることにより、「孤独感」「うつ状態」「退屈」「生きがい感の喪失」などの感情の軽減を図ることが考えられます。

また、植物は自然生態系を構成する非常に大事な存在であるだけでなく、私たちの生活に潤いと喜びをもたらし、癒してくれる大きな存在です。

2. 医療で利用されている各種の療法

「治療は外から、治癒は内から」などと言われるように、治療医学ともに予防医学が重要となっており、アロマテラピーや漢方などの各種の補完代替医療が見直されてきています。

現在、医療制度上認知された療法から十分認知されていない民間療法などいろいろな療法があります。

各種の療法	
●	アートセラピー(絵画療法)、箱庭療法、
●	音楽療法 (歌唱や演奏を行う能動的な音楽療法と、音楽を聴くなどの受動的な音楽療法に分類)
●	フィットネス(運動療法)、ヨガ、太極拳、気功
●	アニマルセラピー(治療の補助としての動物介在療法と、生活の質の向上を目的とした動物介在活動に分類)
●	園芸療法(植物介在療法)、園芸福祉、料理療法、ガーデンセラピー、森林セラピー
●	アロマテラピー(芳香療法)、ハーブ療法、バッチのフラワーレメディ
●	ツボ療法(鍼灸、指圧)、マッサージ、磁気療法(磁気治療器を使用した療法)
●	温泉療法、薬湯療法
●	食事療法、薬膳療法(薬膳学に基づく食事療法)

3. 植物に関係したいろいろな療法

植物に関係する療法にはいろいろなものがあります。

各種の療法	内容・関連参考図書
自然食事療法	薬草や野菜などを食して滋養強壮に役立つ療法。
ハーブ療法	ハーブを使って、人間に本来持っている自然治癒力に働きかける自然療法。
フィットセラピー (植物セラピー)	植物に存在する天然の化学物質のフィトケミカルと総称される成分を中心として、植物の持っている様々な力を有効に引き出して、人の心身の健康に役立てようとするもの。
アロマテラピー (芳香療法)	ハーブなどのエッセンシャルオイル(精油)が持っている芳香を利用して、心身の健康増進や美容に役立つ療法。
バッチのフラワー レメディ	山の植物の花などが秘めている自然のエネルギーを水に転写し、それを利用して、恐怖心や孤独感、落胆や絶望などの心の病などを癒そうとする、英国のエドワード・バッチ医学博士が多年の研究と実践の上に生み出した療法。
薬湯療法	菖蒲湯やハーブ湯などに見られる民間療法。
森林セラピー	疲労回復やリラックス効果があるとされる、植物から放出されるα-ピネンなどの揮発性のフィトンチッドが多く含む森の中の散策などによるリラックス効果を期待した療法。
園芸療法・ 園芸福祉	園芸活動あるいは植物に関連した諸々の活動(フラワーアレンジメント、押し花等)を通して、身体機能や社会への適応力の回復などを目指した療法。
料理療法	料理活動を介して心身の障害の機能回復・症状の改善や、情緒の安定、豊かな人間関係の構築と生活の質(QOL)の向上を目指す療法。
ガーデンセラピー	人の健康に対する庭の有効性を改めて確認し、庭とのさまざまな関わりの中で心身を整え、自己治癒力を高めながら健康な暮らしと健康寿命の増進を実現する 6 つの芳香療法、芸術療法、森林療法、食事療法、園芸療法、住まい方療法の総称。

4. 植物の色の効果

色彩心理学やカラーセラピーによると、色にはいろいろな心理・生理作用があり、植物のもつ緑や花の色などが人に心理的・生理的な作用を及ぼします。

色		効果	備考
緑	●	免疫力を高める。感情安定効果。	植物緑は重要。
赤	●	自立神経を刺激する。やる気。温かさ。	高齢者の庭には元気になるように、赤系の色や黄色系の草花を植える。
黄	●	記憶力を高める。脳の働きに効力を現す。	
青	●	沈静力。苦痛を和らげる。落ち着き。	若い人には好まれる。

		
・福祉施設のコンテナの花の色	・緩和ケア病棟の屋上庭園の花の色	・公園のネモフィラの青の花

5. 植物(ハーブ)の香りの効果

ハーブなどの香り成分である揮発性物質は直接脳を刺激し、さまざまな心理的な効果をもたらします。

沈静効果のあるハーブ	ラベンダー、アップルミント、レモンバーム、カモマイル		
脳を活性化させるハーブ	ローズマリー		
			
・ラベンダー	・レモンバーム	・カモマイル	・ローズマリー

6. ハーブティーの効用

ハーブティーは、香りを鼻から吸入することで脳下垂体を刺激して自律神経系や内分泌系に作用し、口から飲むことで胃や腸で吸収されて各組織に有効成分が作用します。

ハーブは料理やハーブティーとして利用できます。また、ハーブティーにするハーブは、乾燥したドライハーブの他、採りたてのフレッシュハーブがハーブティーとして飲めるものがあります。庭などに植えておくと手入れ後にフレッシュハーブティーが飲めることとなります。飲みすぎには注意してください。妊婦さんや乳幼児は飲用しないでください。

<飲みやすいフレッシュハーブティーとなるハーブ例>

ハーブ	使用部位	特徴
ジャーマンカモマイル	花	甘い香り。風邪、抗炎症作用。(妊娠中の人には避ける)
レモンバーム	葉	レモンの香り。精神安定、鎮静効果。
レモンバーベナ	葉	レモンの香り。胃腸の働きを助ける効果。ミントなどとブレンドが適。
レモングラス	葉	レモンの香り。消化促進、自律神経バランス調整。
アップルミント	葉	リンゴの香り。鎮静効果。口臭予防。
ペパーミント	葉	消化器官の調整と安定。鎮静効果。他のハーブとブレンド。
ローズマリー	葉	気力回復、体力促進。紅茶とブレンドが適。(高血圧の人の使用は控える)

7. 身近な薬となる植物

家庭果樹・樹木	特徴と利用
ビワ	利用部位:実、種、葉。実は生食、ジャム、菓子、ビワ酒などに。種はビワエキスの材料。葉はビワ茶、ビワの葉エキス(焼酎に漬け込んだエキス)、チンキ剤、ビワの葉温熱療法などに利用。種と葉にはアミグダリン、ポリフェノール類などが含まれる。殺菌作用、鎮静作用等。葉は漢方の材料、健胃、口内炎、うがい薬、虫さされなどに利用。
オリーブ	実はオリーブオイル、塩漬けにして料理に。葉はオリーブのハーブティーに。葉にはポリフェノールが豊富に含む。血糖値やコレステロールを下げる。抗酸化作用あり。便秘にはエキストラ・バージンオイルを少量飲むと効果がある。
ユズ	ビタミンCが豊富な果汁はポン酢、料理に。果皮は刻んで吸い物に。実はハチミツ漬けにして風予防に。青い実はユズ酒にして疲労回復に。柚子胡椒、薬味などに。ユズ湯。精油成分のある種子はお酒に漬けてハンドケア、ローション、湿布に利用。
キンカン	実は生食の他、砂糖漬けやハチミツ漬けにして利用。果実酒。果皮にはビタミンCが豊富。止痰作用、健胃作用。疲労回復に。果実を刻んで乾燥させたものは生薬の金橘(キンキツ)。
ウンシュウミカン	実を生食。皮を入浴剤に、血行が良くなり湯冷めしにくい。陰干した皮は生薬の陳皮(チンピ)。陳皮は七味唐辛子の材料に。皮は洗剤にも利用可能。
アカマツ・クロマツ	乾燥させた若葉松葉を松葉茶に。青い葉を摘んで松葉酒に。血管壁を強くし、血圧を下げる。葉には、葉酸、ビタミンA・C・K、カルシウム、鉄、ケルセチン、各種アミノ酸を含む。
カキ	実は生食、干柿、柿酢などに利用。乾燥させたヘタはしゃくり止めの漢方薬に。葉は抗菌作用を利用して塩漬けの葉をかきの葉ずしに。若葉は天ぷらなどに利用。乾燥させた葉にはビタミンCが豊富。カキの葉茶に。風邪予防、動脈硬化予防、高血圧に。
イチジク	実を生食やジャム、コンポートに。栄養価の高い乾燥果実に。乾燥果実を煎じて便秘に。乾燥させた葉の煎じたものは血圧の上昇を抑える。乾燥させて葉は入浴剤に、体が温まる。採取時に茎などから出る白い乳液はイボ取りに利用。
ウメ	健康食の代表格。梅干し、梅酒、梅酢、梅ジュースなど。滋養強壮、食欲増進等。梅核には、アミグダリン配糖体が多く含まれている。熟した梅の梅核と実を利用した梅核エキス(梅天神)、青梅を黒焼きにして乾燥させたものは生薬の烏梅(ウバイ)。
クワ (別名マルベリー)	実は食用やジャム、滋養強壯のクワ酒に。葉(デオキシジリマイシン含有)は糖尿病・肥満などの生活習慣病予防、腸内環境改善を改善して整腸作用をもたらすクワ茶。
クコ	若葉は天ぷら、おひたしに。果実は生食やドライフルーツ。薬膳料理。クコ茶、クワ酒は疲労回復、不眠に効果。滋養強壯、血圧・血糖降下。平安時代からの民間薬。
野草	特徴と利用
ドクダミ	6月に花。花の時期のものが薬効が高い。全草を利用。天ぷらに。乾燥させた葉は臭いがなくドクダミ茶に。ドクダミ酒、に。利尿、整腸、解毒、蓄膿症に。
ヨモギ	葉は草餅や天ぷら。6~7月に採取した葉を乾燥させてヨモギ茶に。薬草風呂に。止血、健胃、強壯等。生薬の艾葉(ガイヨウ)。
スギナ	5~6月収穫の葉は生または乾燥させてスギナ茶に。珪酸を多く含む。利尿作用、リウマチ、関節炎、神経痛等。スギナエキスをスギナの湿布に。欧州ではハーブティーに。
オオバコ	若葉は和え物に、葉は天ぷらに。煎剤は整腸作用、便秘に。入浴剤は疲労回復、冷え性等に。虫刺されややけどに。全草に去痰、鎮咳、利尿、消炎作用。種子に血糖値降下作用等。
セイヨウタンポポ	若葉はサラダに。葉と花は天ぷらに。秋に収穫した根はノンカフェのタンポポコーヒーに。胃腸病、強壯等。多量摂取はしない。血圧を下げるので低血圧の人は注意。

8. 薬湯・健康湯に使う植物例

針葉樹	・ マツの葉浴、スギの葉浴、ヒノキの葉浴等。
広葉樹	・ ユズ湯、ミカン湯、ビワ湯、イチジク湯、ネズミモチの葉湯、ナンテンの葉湯等。
野草類	・ ショウブ湯、ヨモギの葉湯、オオバコ湯、ハスの葉湯、ハコベ湯、ドクダミ湯等

9. 園芸療法とは

「園芸療法とは、園芸を手段として身心の状態を改善すること。」(英国園芸療法協会による)

または「専門的訓練を受けた人が、対象者(患者、ガーデナー)の状態を把握し、植物を媒介とした作業(植物の栽培や簡易な園芸作業など)を通じて、対象者の精神的、身体的な機能の回復や社会性の向上を図る活動」などと定義されています。

園芸療法では、いろいろなものを使えるとともに、園芸作業にはいろいろな動作が伴い、自然に楽しく療法が行えます。また、視覚、臭覚、触覚、味覚、聴覚などの五感を刺激しながら、自然に楽しく療法が行える便利さがあります。園芸療法では、結果よりも園芸を楽しむ過程を重要視し、植物を介して会話が弾むような人間関係を大事に考えています。

また、園芸療法では、人間が手で行っている日常生活に必要な動作(日常生活行為)の自立から、生活・人生の質(QOL・クオリティ・オブ・ライフ)の向上、社会参加を最終ゴールとしています。

10. 園芸療法と園芸福祉の違い

名称	園芸療法	園芸福祉
定義	園芸を手段として身心の状態を改善すること。	園芸を通して人間の幸福(健康、生活の質の向上、人間的な成長等)の増進をはかること。
対象者	患者、リハビリの人が主体	すべての市民
専門家のかかわり	園芸療法士が必要	必ずしも必要としない
具体的な内容・目的	治療、リハビリ、社会性の向上、生きがい感の創出等	余暇活動、交流、健康法、社会性の向上、生きがい感の創出等

(*) (園芸福祉のすすめ) (創森社) より加筆して引用

11. 園芸療法、園芸福祉の効果

園芸療法や園芸福祉の効果には、下記のような効果があります。特に植物を介してコミュニケーションが図れる効果を期待されています。

精神的な効果	緊張感を和らげたり、情緒の安定、気分の高揚をもたらすなどの効果
身体的な効果	五感の刺激による身体機能の回復や、作業による運動機能の回復などの効果
社会心理的な効果	社会性や公共性の向上、特に植物を媒体としてコミュニケーションが図れる効果

人間の心身の機能は使わなければ衰え、骨折などをして歩けなくなったり、痴呆症を発症する恐れを生じます。太陽に当たり、園芸作業や運動、ジョギングなど心身の機能を使うことが大事です。新鮮な空気を吸いつつ大地の恵みにつれ、植物を育てる行為は心身の緊張をときほぐしてくれます。多くの方が笑顔になっています。

12. 園芸療法、園芸福祉が持つ長所

園芸療法、園芸福祉にはいろいろな長所があります。

① 作業内容が多様である。 (畑を耕すような重労働に近い作業から、挿し木、水やりなど多種多様な作業があり、それぞれに適した作業を選べるのが可能である。)
② 五感を刺激する。 (視覚、聴覚、味覚、触覚、臭覚のすべてを使うことができる。)
③ 屋外での活動や運動を伴うプログラムが組める。 (室内に比べて屋外のほうが視力を向上させる効果があるとともに、音や風など五感を刺激する。)
④ 収穫物がある。 (食べることができたり、花を花瓶に生けたり、枯葉による押し花などいろいろなものが作れる。)
⑤ 自然と触れ合うと共に季節の移り変わりを知ることができる。 (人は自然の一部であるという認識、人生のリズムと死を考えるきっかけができる。)
⑥ 収入を得る機会を与えてくれる。 (育てた植物の販売だけでなく、園芸作業の手伝いによる報酬を得る方法もある。)

13. 園芸療法の内容

ガーデナーの評価を行い、問題点を把握し、目標・実施期間を設定し、園芸作業・種目の内容の検討し、プログラムを実施し、再評価する手順を行います。その際、機能評価や園芸作業評価表、園芸経験のチェック表などの作成をしまふ。そして、プログラムに基づいて、種まきや植え付け、水やり、堆肥づくり、収穫などの一般的な屋外でのプランターや花壇での植物の栽培。簡単な庭造り。挿し木や苗づくり、観葉植物の栽培などの屋内の園芸作業。押し花やフラワーアレンジメントなどのクラフト。七草粥や花見、モミジ狩り、焼きいも大会などのイベントなどが行われています。

14. 心がけと心の交流、スキンシップ

園芸療法では、結果よりも園芸を楽しむ過程を重要視し、植物を介して会話が弾むような関係を大事にしています。

- お年寄りに対しては「おばあちゃん」「おじいちゃん」と言わずに必ず「～さん」と名前を呼びましょう。
- まず、身につけよう。笑顔、感謝気持ち、ありがとう、はいの返事、静かな口調、気は長く持ちましょう。
- 相手の言動を否定せず、ほめたり、励ましたり、調子をあわせるなど会話による心の交流を図りましょう。
- ボランティアでは、決して“してあげている”ではなく、協力者としての心構えを持ちましょう。
- できるだけ素手で作業し、手をつないだり、体を支えたりするなどスキンシップを図りましょう。

15. 認知症の高齢者に対する園芸療法プログラムの組立て方(例)

日本園芸療法シンポジウムにおける、介護老人保健施設「和佐の里」北出俊一元理事長の「痴呆性高齢者に対する園芸療法プログラムの組立て方とその効果」より加筆して引用。

症状	作業内容例
意欲の低下	・達成感を感じる作業を行う。寄せ植え、鉢上げ、押し花、細工など。 ・収穫の喜びを感じさせる。ジャガイモ、トマト、イチゴ、ブルーベリーの实などの収穫など。 ・元気になる赤い色の草花のガーデニングなど。
記憶力の低下	・回想的なものの作業を行う。土づくり、野菜や草花、ハーブの栽培と収穫など。 ・脳を活性化するローズマリーなどハーブに触れる作業を行う等。
集中力の低下	・播種(小さな種の方が効果が大)、草花や野菜、ハーブの植え替え、鉢上げ、挿し芽、間引き、花殻摘み、細工(ラベンダーバンドルズ等)など ・脳に刺激を与える黄色の草花のガーデニングなど。
徘徊	・除草、土づくり、畦づくりなど軽い疲労感を覚える作業。昼夜逆転の解消。
暴言、暴力	・鎮静効果のあるハーブ(ラベンダー等)を植えている畑や花壇などでの作業、採取後の整理、スティックやポップリの作成、足浴など。 ・鎮静色(青)の植物を用いた園芸作業など。



・レイズドベッドでの苗の植え付け(*)



・トマトの収穫の喜び(*)

(*)写真提供: 医療法人宮沢医院 グリーンバード

16. 患者さんにとって、病院は治療・療養の場であるとともに「生活の場」

病院や福祉施設の内容や利用者となる患者さんのタイプ、特性等を考慮した屋外空間とし、屋外のみならずベランダや室内にも植物が置けるようなスペースを設け、緑あふれる潤いのある癒しの環境とすることが望めます。また、患者さんのみならず、見舞い客、介護する人、勤務する人の利用と快適性を考慮したものとすることが大事です。

さらに深刻な環境問題に対して、病院や高齢者福祉施設においても環境への配慮と自然との共生を考慮した施設とする必要があります。

17. 病院や高齢者福祉施設の屋外空間計画での留意点

- ① **病院の内容や利用者となる患者さんのタイプ、特性等を考慮した屋外空間とする。**
総合病院かりハビリテーション病院、緩和ケア病院、高齢者福祉施設など。痴呆症患者か知的障害者、子供の長期入院患者、産婦、精神患者など。
- ② **病人や高齢者は健康な人と異なることを十分考慮・配慮した計画とする。**
病人や高齢者は健康な人と異なり、屋外の気温や風、光に敏感である。したがって、風を防いだり、日の当たるところや日陰となるところなど多様な場所を創り出したり、利用者が選択できるよう移動式のファニチャー類を設置する必要がある。
- ③ **子供の長期入院患者対象の場合、プレイエリアや自然と触れ合える屋外空間を創る。**
身体的な遊びや創造的な遊びできる屋外プレイエリア、自然と触れ合えるような屋外空間とすることが必要である。また、子供が遊んでいるのを見守っているスタッフや父兄の人のためのベンチ等を設置する。
- ④ **長期入院患者や老人ホームなどでは、参加型の庭(ヒーリングガーデン)を創る。**
園芸療法ができるような参加型のヒーリングガーデンを創ることが望ましい。

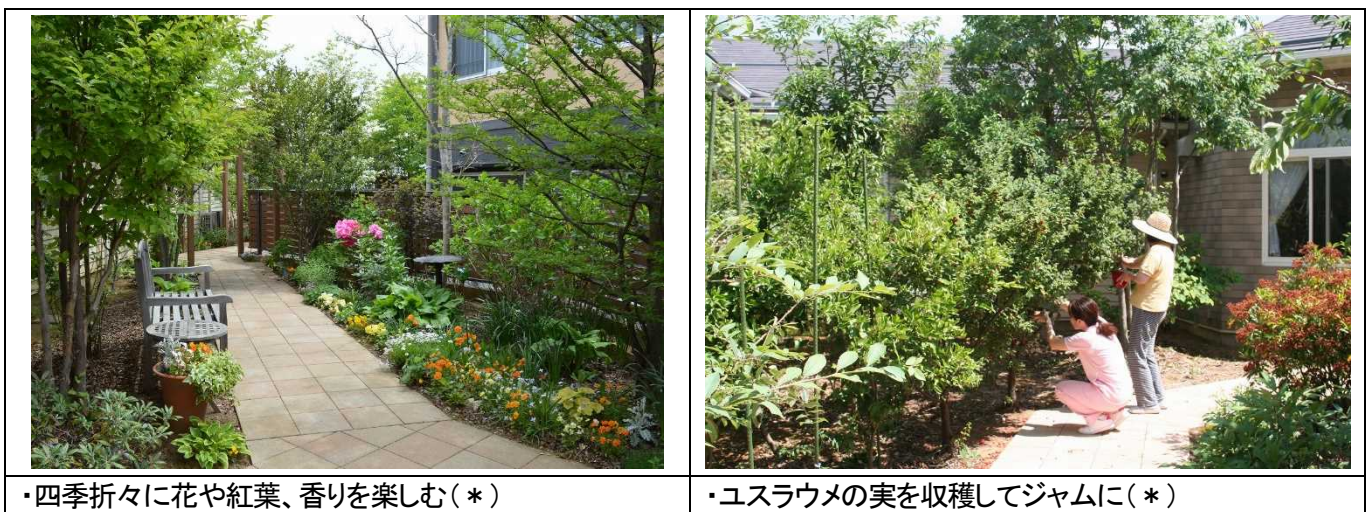
18. ヒーリングガーデンとは

植物の接し方には、眺めたり、花や香りを楽しんだり、花や実などを採取したり、野菜やハーブなどを栽培したりするなど様々な接し方があります。また、華やかな花やハーブなどが好きな人、山野草などの可憐な花が好きな人、食べられる野菜や家庭果樹が好きな人など人それぞれ好みがあります。

あらゆる人が、あらゆる人生で植物と何らかの接触をしており、いろいろな思い出や安らぎ感、自然との一体感など沢山のものを得ています。

「ヒーリングガーデンとは、緑を楽しめ、花や実がなったりする植物が植えられたガーデンで、健康な人のみならず、体が不自由な人、子供から老人まで、植物を育てたり、眺めたり、採取したりする園芸作業を通して心身をリラックスさせ、人間が本来持っている自然治癒力を向上または回復させることを目的とした参加型のガーデン」。または、「**五感を刺激する参加型のガーデン**」。(豊田)

ヒーリングガーデンは園芸療法、園芸福祉を考慮した庭にもなります。



・四季折々に花や紅葉、香りを楽しむ(*)

・ユスラウメの実を収穫してジャムに(*)

(*)写真提供: 医療法人宮沢医院 グリーンバード

19. 「ヒーリングガーデン」の期待される効果

- ① 四季を彩る草木、香りのよい草花のある潤いのある環境となる。
- ② 緑による潤いとともにリラックス感、生きがいや満足感を得ることができる。
- ③ 病院などでは、患者さんのみならず介護する方々も癒される場であり、患者さんと御家族の方の語らえる庭、自然と親しめながら散歩ができる庭ともなる。
- ④ レクリエーションやリハビリとしても利用可能な庭となる。
- ⑤ 緑に親しめ、外部の人やスタッフなどとコミュニケーションが図れるような癒しの場となる。

20. ヒーリングガーデンをつくる上でのポイント

- ① 利用者の好みを把握する。(庭仕事より観賞に重点をおくのか。野菜をつくるのか。草花を育てるのか。野鳥や昆虫の訪れる庭にするのか。香りを楽しむのか。実を収穫するのか。水のある庭にするなど)。
- ② 無農薬栽培を原則とする。除草剤を使用せず自然との共生を図る。
- ③ 毒性のない五感を刺激するような植物を植えるのが望ましい。
- ④ 高齢者に対しては、明るい色の草花と昔親しんだ植物を植える。
- ⑤ バリアフリー。滑らず、照り返しの少ない舗装材を選ぶとともに、高床花壇(レイズドベッド)を設ける。
- ⑧ 藤棚など木陰で休める施設を設ける。
- ⑨ 全員が親しめ、利用でき、かつ快適な庭とするとともに、維持管理作業が負担にならないようにする。

21. 車椅子利用者、高齢者に合せた花壇例

花壇の高さ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 車椅子利用者: 50～60cm。(一般的なレイズドベッド) ・ 椅子に掛けて利用: 70～75cm。(ガーデニングテーブル、作業台) ・ 立ち作業 : 90cm。(高いレイズドベッド) ・ 腰掛けて利用: 25～40cm。
花壇の作業幅	<ul style="list-style-type: none"> ・ 車椅子利用者の片側からの利用: 60cm 以下。 ・ 車椅子利用者の両側からの利用: 120cm 以下。
花壇の縁	<ul style="list-style-type: none"> ・ 幅は 15cm 以下、幅が有り過ぎると草花に届かなくなる。 ・ ハンドルや体を支える支柱も設けることも考慮する。 ・ 腰掛けて利用の場合の縁石の幅は 15～20cm 程度。 ・ 地植えの場合: 車止めとして縁石を 10cm 程度上げる。

* 参考図書:「ホテカルチャラル・セラピー実践のための庭づくり」(財)日本緑化センター



・高齢者福祉施設のヒーリングガーデン



・緩和ケア病棟の屋上庭園のヒーリングガーデンへの改修例

22. 関連参考図書

＜関連参考図書＞
<ul style="list-style-type: none"> ● 「薬膳、薬酒、健康茶がいっぱい」・呉秀分/沈特惠監修・ベースボールマガジン社 ● 「民間療法 誰にもできる 食と健康の古典5」・農文協編・農文協 ● 「農家が教える 健康の知恵」・農文協編・農文協 ● 「薬草の自然療法 難病も自然療法と食養生で治そう」・東城百合子著・池田書店 ● 「自然治癒力を引き出す 野草と野菜のクスリ箱」・東城百合子著・三笠書房 ● 「日本人のための食養生生活 これを食べれば医者はいらない」・若杉友子著・祥伝社 ● 「食べるクスリ 平凡な食品に秘められた薬効」ジーン・カーパー著・丸元淑生訳・飛鳥新社 ● 「現代農業特選シリーズ6 見つける・使う 野山の薬草 DVDでもっとわかる」・農文協 ● 「自分で採れる薬になる植物図鑑」・増田和夫監修・柏書房 ● 「図解 食卓の薬効事典 野菜・豆類・穀類 50種」・池上文雄著・農文協 ● 「からだにうれしい野菜の便利帳」・坂木利隆監修・高橋書店 ● 「農家が教える タネと皮活用百科 捨てるな野菜・果物の生命力 2018年現代農業別冊」・農文協編・農文協 ● 「薬いらずの家庭の医学 治せる病気は自分で治す」・村上幸太郎監修・エクスナレッジ ● 「抗がん剤の世界的権威が伝授 最強のスープ 活用レシピ」・前田浩・古澤靖子著・マキノ出版 ● 「医者いらずの にんじんジュース健康法」・石原結實著・PHP文庫
<ul style="list-style-type: none"> ● 「症状別 ハーブ療法」・フランスス・ビューニング/ポール・ハンブリー著・フレグランスジャーナル社 ● 「薬用ハーブ完全図解ガイド メディカルハーブ」英国ハーブソサエティ編・日本ポーグ社 ● 「修道院の薬草箱」・ヨハネス・G・マイヤー他著・畑澤裕子訳・フレグランスジャーナル ● 「ハーブティーバイブル」・ヴィクトリアザック著・林真一郎監修・大橋マキ訳・東京堂出版 ● 「からだに効く ハーブティー図鑑 厳選98種のハーブティーカタログ」・板倉弘重著・主婦の友社 ● 「臨床で活かせるアロマ&ハーブ療法」今西二郎監修・林真一郎著・南山堂 ● 「ココロとカラダに効く ハーブ便利帳」・池上文雄監修・真木文絵著・NHK出版 ● 「ハーブ スパイス館」・小学館 ● 「ハーブのすべてがわかる辞典」・ジャパンハーブソサエティ著・ナツメ社 ● 「和ハーブ にほんのわすれもの」・古谷暢基著・和ハーブ協会編・コスモの本
<ul style="list-style-type: none"> ● 「アロマセラピー・LESSON」林真一郎著・主婦の友 ● 「アロマセラピー検定テキスト1級」・日本アロマセラピー協会 ● 「アロマセラピー・バイブル」・塩屋紹子著・成美堂出版 ● 「ガンを癒すアロマセラピー」安部博幸監修・長谷川記子著・リヨン社
<ul style="list-style-type: none"> ● 「エドワード・バッチ 心を癒す花の療法」・ノラ・ウィークス著・林陽訳・中央アート ● 「バッチ博士の花療法 フラワーレメディ」・山本沙夜著・グラフ社
<ul style="list-style-type: none"> ● 「薬湯・身近な野草で健康風呂」大海淳著・農文協
<ul style="list-style-type: none"> ● 「森林セラピー 森林セラピスト養成・検定テキスト」森林セラピストソサエティ著・朝日新聞出版
<ul style="list-style-type: none"> ● 「しあわせをよぶ園芸社会学」・ダイエン・レルフ編・佐藤由巳子訳・マルモ出版 ● 「はじめてみよう園芸療法」・豊田正博著・家の光協会 ● 「園芸療法のすすめ」吉長元孝、塩谷哲夫、近藤龍良編・創森社 ● 「園芸福祉入門」日本園芸福祉普及協会編・創森社 ● 「グリーン・ケアの秘める力」・近藤まなみ/兼坂さくら著・創森社 ● 「農福連携による障がい者就農」・近藤竜良編著・創森社 ● 「植物と人間の絆」・チャールズ・A・ルイス著・吉長成恭監訳・創森社
<ul style="list-style-type: none"> ● 「認知症ケアと予防に役立つ 料理療法」湯川夏子編著・クリエイツかもかわ
<ul style="list-style-type: none"> ● 「ガーデンセラピー」高岡伸夫著・幻冬舎
<ul style="list-style-type: none"> ● 「リハビリテーション 新しい生き方を創る医学」・上田敏著・講談社 ● 「人間としての尊厳と権利を求めて 癒しの国のアリス」・高柳和江著・医歯薬出版
<ul style="list-style-type: none"> ● 「エコ&ヒーリングランドスケープ (環境配慮と癒しの環境づくり)」・豊田幸夫著・鹿島出版会