

1. 植物に関係したいろいろな療法

現在、医療費の増大、健康寿命の観点から治療医学とともに予防医学が重要となっており、アロマセ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る。植物に関係する療法にはいろいろなものがある。

＜表1＞植物に関係したいろいろな療法

自然食事療法	葉草や野菜などを食して滋養強壮に役立てる療法
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。
アロマセラピー (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てる療法。
薬湯療法	菖蒲湯やハーブ湯などに見られる民間浴療法。
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 $\alpha$ -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。
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を増進を実現する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。
アグリセラピー	無農薬栽培の菜園やエディブルガーデンでの農作業や園芸作業と、栽培した野菜やハーブ、果物を食べることを通じて健康になるとともに、コミュニティの形成、環境改善、生物の多様性、食料の自給率を考慮した療法。(提案:樹木医・環境造園家 豊田幸夫)

2. 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る。

＜表2＞園芸療法と園芸福祉の違い

名称	定義	対象者	専門家との かかわり	具体的な内容・目的
園芸療法	園芸を手段として身心の状態を改善すること。	患者、リハビリの人が主体	園芸療法士が必要	治療、リハビリ、社会性の向上、生きがい感の創出等
園芸福祉	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。	すべての市民	必ずしも必要としない	余暇活動、交流、健康法、社会性の向上、生きがい感の創出等

\* 引用図書: 「園芸福祉のすすめ」(創森社)より加筆して引用

3. 園芸療法の効果


① 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。
② 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。
③ 社会心理的な効果	社会性や公共性の向上などの効果、植物を媒体としてコミュニケーションが図れるなど。

4. 園芸療法・園芸作業が持つ長所

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可能性がある。)
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。)
(*)参考図書:「英国園芸療法協会認定・園芸療法基礎講座テキスト」

5. 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す。また、一般的に、高齢者は暖色の赤・黄・橙を好み、若年者は寒色の青・青紫を好むといわれている。

●	緑	免疫力を高める。感情安定効果	
●	赤	自律神経を刺激する。やる気。温かさ。	
●	黄	記憶力を高める。脳の働きに効力を	
●	青	鎮静力。苦痛を和らげる。落ち着き	

6. 植物の香りの効果

花や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す。

鎮静効果のある植物	ラベンダー、アップルミント	
脳を活性化する植物	ローズマリー	
		
・ラベンダー	・アップルミント	・ローズマリー

## 7. 園芸療法用の庭と多様な植物の接し方

欧米の園芸療法に関連したガーデンでは、園芸療法や園芸技術の指導を目的としたデモンストレーション・ガーデン、センサリー・ガーデン(香りの庭)、タッチ・ガーデン、ヒーリング・ガーデン(人々の気分がより優れるような癒しの環境として設計された庭)、コミュニティ・ガーデン(人々が共に、栄養豊かな野菜や果物、美しい草花などを育て、分かち合える土地を耕す庭)、瞑想の庭などの名称がある。

また、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る。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る。

## 8. 「患者さんにとって、病院や高齢者福祉は治療・療養の場であるとともに「生活の場」

「患者さんにとって、病院や高齢者福祉は治療・療養の場であるとともに「生活の場」でもある。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まれる。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ある。

## 9. 「ヒーリングガーデン」とは

「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、「ヒーリングガーデンとは、五感を刺激する参加型のガーデン」と定義。(豊田)

## 10. 「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 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であり、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 自然との共生の場ともなる。

## 11. 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。
- ⑥ 高床花壇(レイズドベッド)を設ける。
- ⑦ 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テーブルやイスなどを設置する。
- ⑧ 全員が親しめ、利用でき、かつ快適な庭とする。
- ⑨ 維持管理作業が負担にならないようにする。



・高齢者福祉施設のヒーリングガーデン  
(医療法人宮沢医院・グリーンバード)



・認知症対応型デイサービスのヒーリングガーデン  
(医療法人宮沢医院・グリーンテラス)



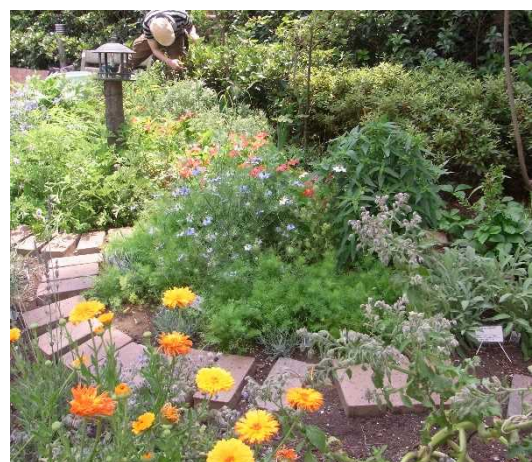
・高齢者福祉のレイズドベッドでの園芸作業



・病院のレイズドベッドのコンテナガーデン



・日除けを設置した既存の屋上庭園を改修した病院の  
屋上のヒーリングガーデン



・ボランティアの手作りの病院のヒーリングガーデン