



# 植物と療法

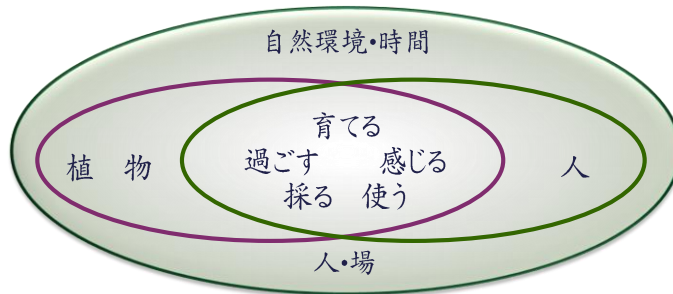
## 暮らしの中のリハビリテーション

*Hiroshi Yamane ; OTR, PhD  
Chairman of Society of Human and Occupation-Life:SHOL  
Professor Emeritus of Kyoto University*



道ばたの草で雑草盆栽

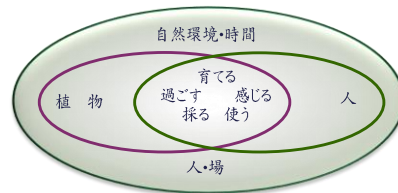
# ひとの暮らしと植物



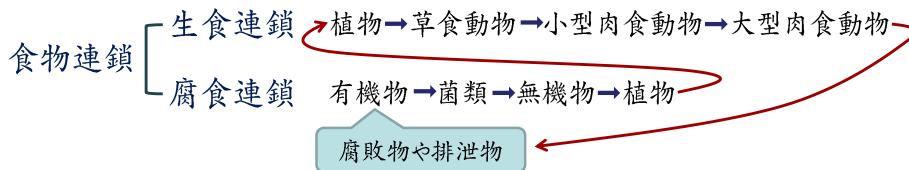
- 植物 ——— 特性
- 独立栄養を営む
  - 生物の食物連鎖の要
- 活動要素
- 育てる — 耕す, 蒔く, 植える・・・(有用観)
  - 過ごす — 植物の育ちを共に過ごす(実存的体験)
  - 感じる — みる, ふれる, かぐ, あじわう, きく
  - 採る — 植物の恵みを受ける(生活の基盤)
  - 使う — 食べる, 創る, 観る, 売る・・・(生活の広がり)

## 植物の特性

- 独立栄養を営む
- 生物の食物連鎖の要



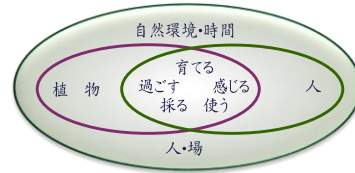
光合成 生物 → 二酸化炭素 + 水 + 光エネルギー → ブドウ糖 + 酸素



ヒトにとって植物は → 栄養 酸素 水資源

## 育てる - 耕す, 蒔く, 植える

土を掘り 砕き 耕し 均し  
種を蒔き 苗や球根を植える  
水を撒き 草を取る

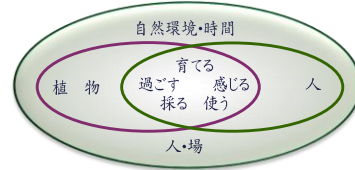


身体活動 : 新陳代謝↑ 心身機能賦活 衝動の適応的発散  
育てる行為 : 有用体験 自己尊重 自己評価↑



## 過ごす - 植物の育ちを共に過ごす

植物の生育 天候の変化  
時の流れ 季節の移り変わり

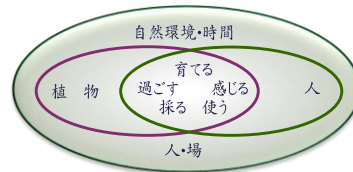


実存的な受容体験 : 季節や時間の感覚 情緒安定



感じる -みる,ふれる,かぐ,あじわう,きく

植物と植物が育つ観環境  
五感(身体が受け取る現実情報)



感覚刺激: 気分転換 疲労回復 注意機能改善 情緒安定



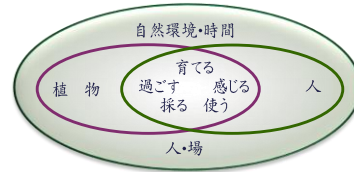
## 道ばたの草の会:雑草盆栽



目的	活動性や興味関心の改善
対象	物事への興味関心が低下し自閉傾向にある者
形態・規模	セミクローズド 7~10名(スタッフは1~2名)
頻度・期間	1回1~2時間程度 週1~3回 期間は限定しない
内容	近隣に生えている雑草を寄せ植えしてミニ盆栽を作るプロセスを利用したグループ活動としておこなう

## 採る－植物の恵みを受ける

### 園芸作物の収穫



収穫する：達成感 充足感 自己の有用体験 情緒の安定  
 自我の保持・拡大 自発性 意欲向上 安心感



## 園芸の利用:インドア



球根の栽培  
 ディッシュガーデン  
 ハングングバスケット  
 テラリウム栽培

窓辺温室

寄せ植え

小さな鉢植えや水耕栽培  
 浅い持ち運びのできる器で育てる  
 室内や窓際につるして育てる  
 植物栽培用のガラスやプラスチックの器で育てる（カイワレ、もやし、クレソンなど芽もの野菜も簡単に栽培できる）  
 病室等の窓辺を利用した移動可能な小さな温室栽培  
 いろいろな植物を容器に寄せ植えに 10

## 園芸の利用:アウトドア



散歩や自然観察	施設の内外の自然や観賞用の庭をもちいた受動的利用
コンテナ栽培	畑がない場所でコンテナを利用. 移動式にもできる
ハーブガーデン	ハーブを育てて利用する
ベジタブルガーデン	家庭菜園のようにいろいろなものを育てて利用する

11

## 植物のある住宅、園芸のある暮らしの効用

- 生活リズム：植物の育ちのリズムへのゆだね  
1日のリズム, 四季のリズムが生活のリズムを整える
- 身体機能：生体リズム(内分泌, 代謝, 睡眠 etc.)  
身体機能(バランス, 歩行, 協応動作, 耐性etc.)  
感覚(匂い, 色, 味, 肌触り)
- 精神機能：見当識 注意 集中  
沈静(安心 安定) 賦活(鼓舞 昂揚)  
発散(カタルシス 気分転換)  
自己投影
- 社会活動：コミュニケーション 交流 植(食)を通した一体感



社会脳, 共生脳, 基本的な身体機能の維持向上

12