



ひとと植物・療法

- Human • Plant • Therapy -

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

ヒト(うごく命)と植物(しずかな命)



生食連鎖

緑色植物 → 草食動物 → 小型肉食動物 → 大型肉食動物

腐食連鎖

有機堆積物 → 動植物 → バクテリアや菌類 → 腐食者 → 肉食動物

光合成

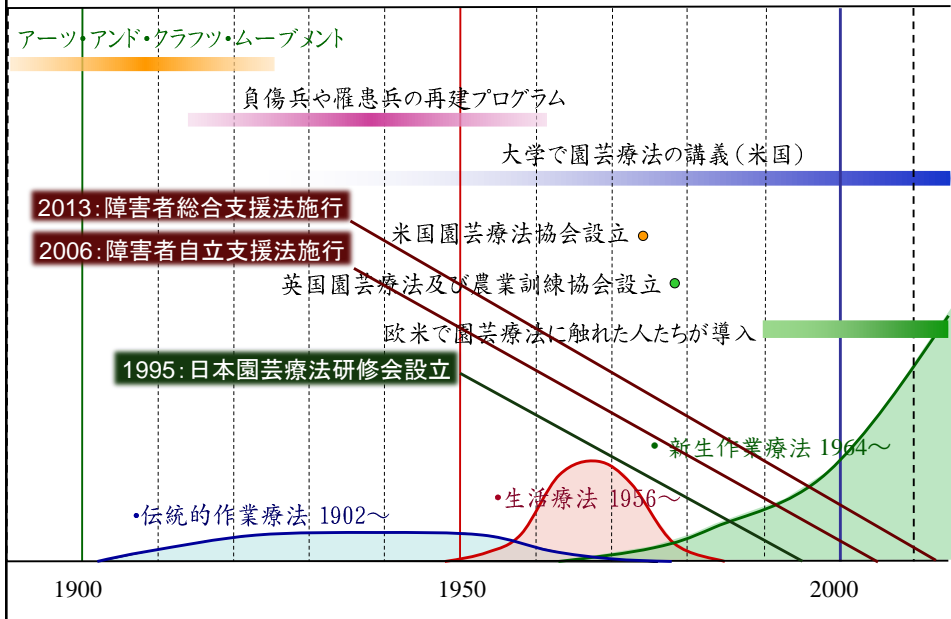
二酸化炭素 + 水 + 光エネルギー = ブドウ糖 + 酸素

ヒトにとって植物は → 栄養 酸素 水資源

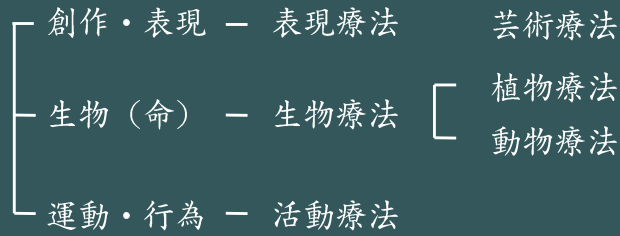
ヒトは植物の恵みで生きている

酸素	光合成による炭酸同化作用
環境	温度・湿度の緑陰効果、減音・遮光効果、防風・防火機能 空気、水資源、水質、土壌など浄化・保全機能
食料	直接の食用（穀類、イモ類、野菜類、果実類など） 飲料（果汁、葉・茎・果実などを原料とする茶やコーヒーなど） 油脂、糖、香辛料
飼料	家畜用として栄養源の二次的利用
薬理	薬用、毒性物質 精油（香料、医薬用、宗教用）
燃料	有機物の燃焼（木、炭、油脂など）、アルコール精製 化石燃料
材料	木材 繊維（茎・葉・樹皮の繊維、パルプなど）、樹皮（檜皮、コルクなど） 樹脂、ゴム 染料（花、果肉、樹皮、葉、根などから）、タンニン

園芸療法の歴史



治療媒介の特性から見た園芸



生命(命)を媒介とする療法



少しの手間と時間が
生活にゆとりをつくる



これまでしてきたこれも園芸

- 路上観察学会:借景園芸
- ワイングラス園芸
- ビタミンCをとろう会
- 大根の花を楽しむ会
- 旬を喰う会
- 道ばたの草の会:雑草盆栽
- 春を待つ会
- 桜の木にカボチャがなったら

こんなことしてみませんか

- 畑の宅急便
- わたしのふるさと
- 畑の料理人
- みどりと話そう

道ばたの草の会:雑草盆栽



お金のかからない 由諸ある 園芸の勧め

町はずれや里山を歩いてみましょう
額に汗して耕さなくていい 草抜きも水まきもなくていい
道ばたや野道には あちこちで植物が生きています
その植物をときどき拉致してみましょう
そして あなたの側で一緒に生活してみませんか

患者さんたちと散歩で拾った
銀杏10粒
実生の鉢植え18年

毎年芽吹き



2012年秋



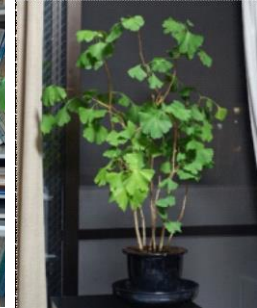
2013年秋



2014年秋



2015年秋



園芸の利用:インドア



球根の栽培

ディッシュガーデン
ハンギングバスケット
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

園芸の利用:アウトドア



散歩や自然観察

コンテナ栽培

ハーブガーデン

ベジタブルガーデン

施設の内外の自然や観賞用の庭をもちいた受動的利用

畑がない場所でコンテナを利用. 移動式にもできる

ハーブを育てて利用する

家庭菜園のようにいろいろなものを育てて利用する

植物、園芸の効用

植物を育て、その恵みを利用する園芸活動は、ひとの生活を構成するさまざまな要素を含んでいる。あまりに身近にあるせいか、私たちは日々の暮らしのなかで植物のさまざまな恵みを受けていながら、ほとんどそれを意識することはない。

療法としての園芸の効用は、植物を育てるという行為を中心に、植物や植物が育つ環境との相互性によるものである。それぞれの効用は単独に生じるものではなく相互に関係しているが、療法として意図する主な効用は、大きく下図のように環境面、精神機能面、感覚運動機能面、心理社会機能面、食用・薬用に分類できる

植物、園芸の効用

- 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

この国の未来のために
緑のゆびはなにができるのか？
ヒトの手は限りなく最小限にしよう
それはしなければならぬことをする
しなくてよいこと、してはならぬことをしない
植物の力との共生(ともいき)が問われている

ホームページを覗いてみよう
ZIZI-YAMA WORLD2 をクリック

