



植物のある暮らし

-生活をリハビリテーションに-

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



前頭葉の廃用性機能低下

そして重要なのは

中枢神経機能(判断運動企画)

末梢神経機能(感覚運動の伝達)

筋骨格系の機能構造

廃用性機能低下で何が低下するのか

高齢者の生活でもっとも大切なこと

それは

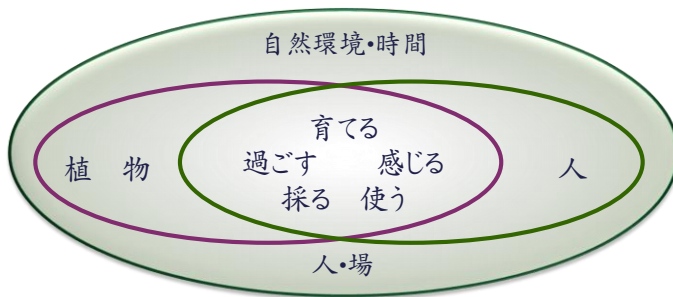
廃用性の機能低下を起さないこと

廃用性の機能低下の予防は
 日々の生活がリハビリテーションになる暮らしを
 園芸はひとのすべての機能を賦活する



道ばたの草で雑草盆栽

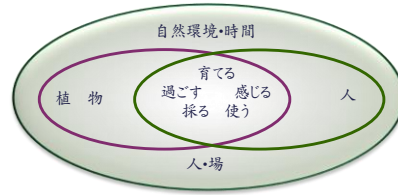
ひとのくらしと植物



植物	特性	<ul style="list-style-type: none"> — 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

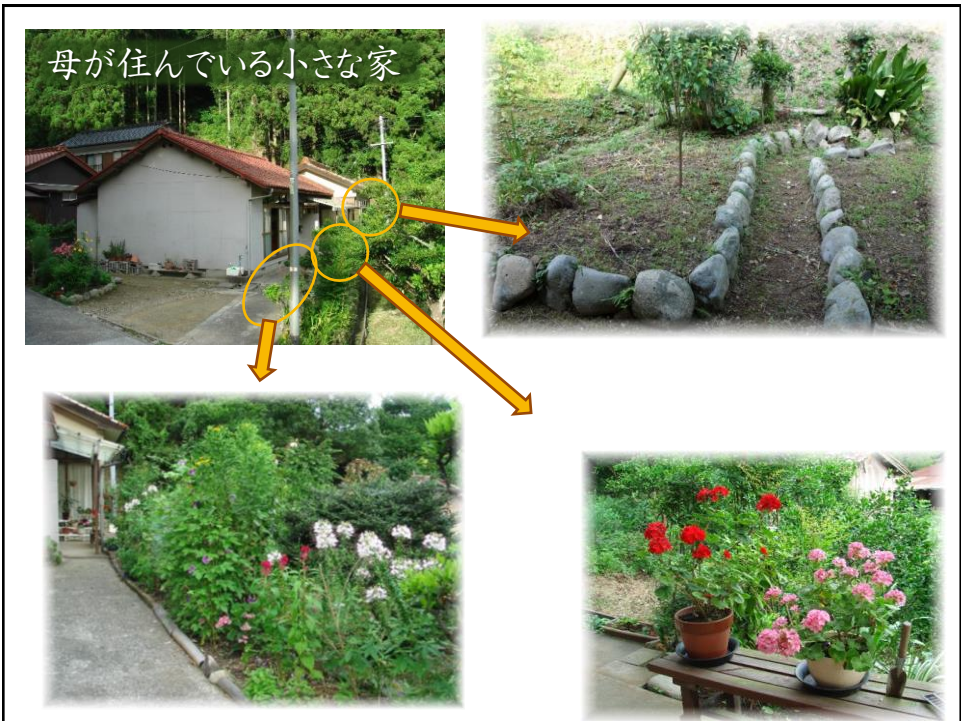
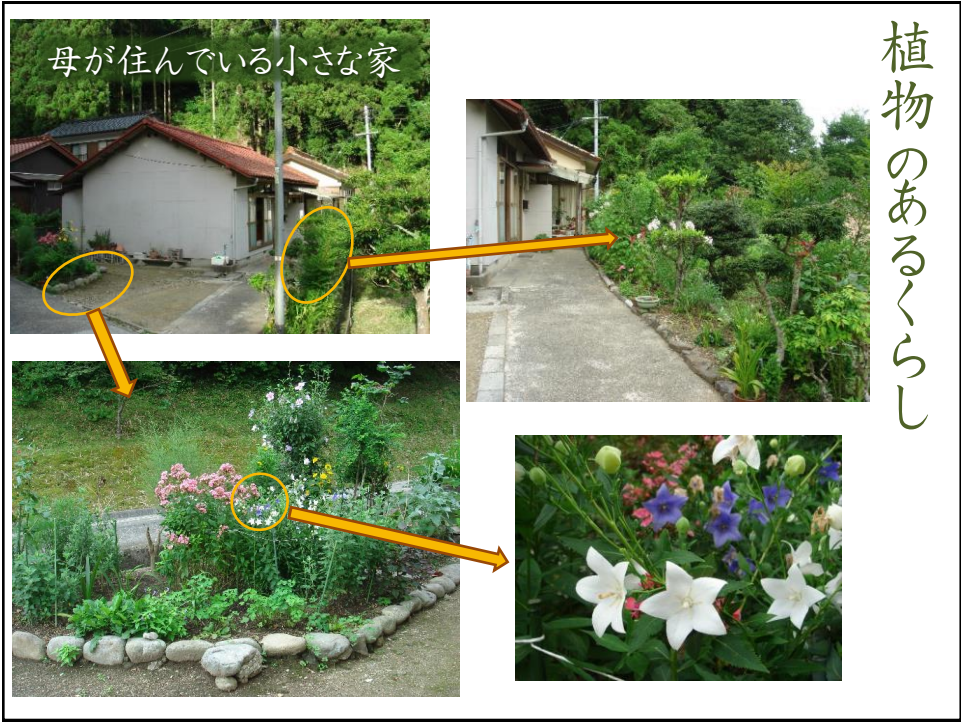


生物はすべて、水、無機塩、炭水化物、脂肪、タンパク質で構成
 個体の維持、成長には、栄養が必要
 その栄養は植物が光合成 (photosynthesis) により、太陽の光と物
 水と二酸化炭素から作るブドウ糖
 生物のすべてはこの植物の光合成に始まる食物連鎖の世界にある
 この厳然たる事実には勝る根拠はない

ヒトにとって植物は → 栄養 酸素 水資源

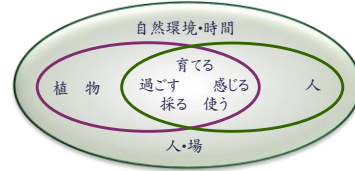
ヒトは植物の恵みで生きている

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



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

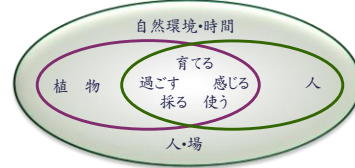


身体活動 : 新陳代謝↑ 心身機能賦活 衝動の適応的発散
 育てる行為 : 有用体験 自己尊重 自己評価↑

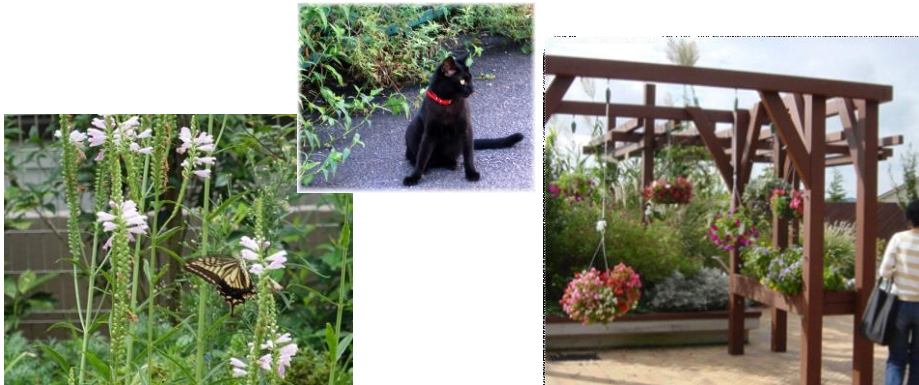


過ごす - 植物の育ちを共に過ごす

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

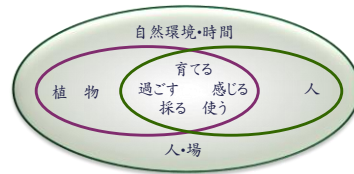


季節の移ろいにあわせて過ごす



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)

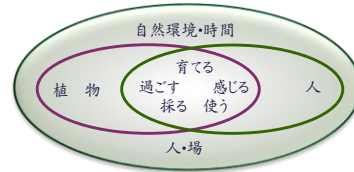


感覚刺激：気分転換 疲労回復 注意機能改善 情緒安定



採る－植物の恵みを受ける

園芸作物の収穫

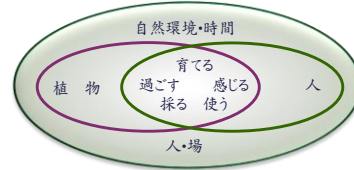


収穫する：達成感 充足感 自己の有用体験 情緒の安定
自我の保持・拡大 自発性 意欲向上 安心感



使う－食べる, 創る, 観る, 売る・・・

園芸作物の利用



利用：人間のすべての生活の基盤



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

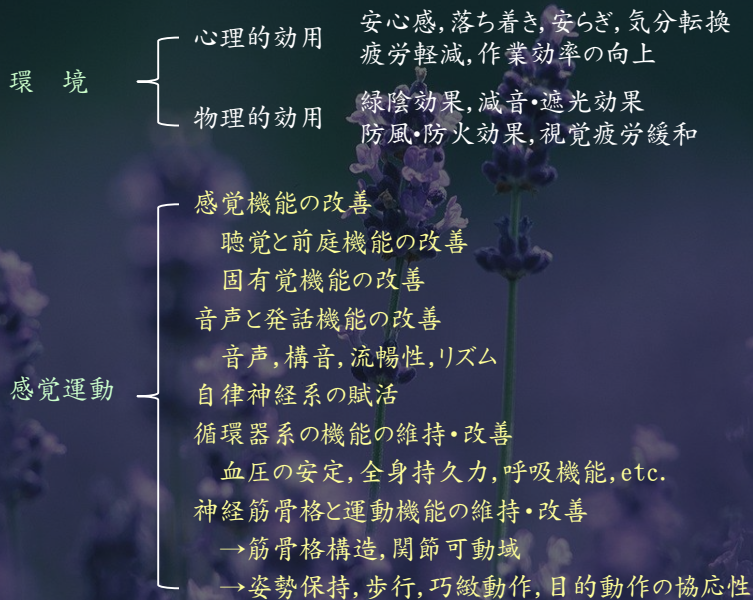
家庭菜園のようにいろいろなものを育てて利用する

植物の効用

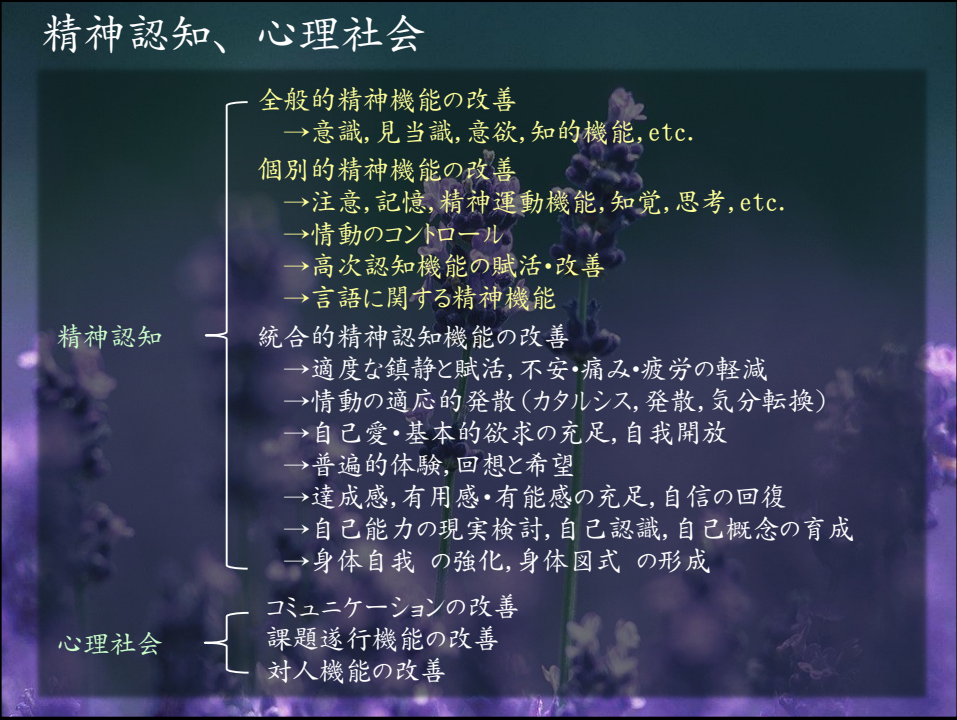
植物を育て、その恵みを利用する園芸活動は、ひとの生活を構成するさまざまな要素を含んでいる。あまりに身近にあるせいか、私たちは日々の暮らしのなかで植物のさまざまな恵みを受けていながら、ほとんどそれを意識することはない。


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

環境、感覚運動



精神認知、心理社会

- 
- 精神認知
- 全般的な精神機能の改善
→意識, 見当識, 意欲, 知的機能, etc.
 - 個別的精神機能の改善
→注意, 記憶, 精神運動機能, 知覚, 思考, etc.
→情動のコントロール
→高次認知機能の賦活・改善
→言語に関する精神機能
 - 統合的精神認知機能の改善
→適度な鎮静と賦活, 不安・痛み・疲労の軽減
→情動の適応的発散(カタルシス, 発散, 気分転換)
→自己愛・基本的欲求の充足, 自我開放
→普遍的体験, 回想と希望
→達成感, 有用感・有能感の充足, 自信の回復
→自己能力の現実検討, 自己認識, 自己概念の育成
→身体自我の強化, 身体図式の形成
- 心理社会
- コミュニケーションの改善
 - 課題遂行機能の改善
 - 対人機能の改善



植物のあるくらしをみなおしてみましょ
う
植物や植物が育つ環境にあわせてくらし
きつとあなたのくらしのリズムが変わります