

熟年を豊かに～暮らしいきいき講座

暮らしの中のリハビリテーション

－ 療法としての園芸の利用と効果 －



Hiroshi Yamane
Human Health Science
Graduate School of Medicine
Kyoto University

暮らしの中のリハビリテーション

－ 療法としての園芸の利用と効果 －



京都大学大学院医学研究科 山根 寛
Hiroshi Yamane ; OTR, PhD
Human Health Science Graduate School of Medicine Kyoto University

ひとと植物と

ひとと植物



土と植物の世界では、私たちが子どもだった頃から何
ひとつ変わっていません。これはほっとすることです

(Hesse 56 years old)

土と植物を相手にする仕事は、瞑想するのと同じよう
に魂を開放し、休養させてくれます

(Hesse 78 years old)

食物連鎖の中で



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

人間にとって植物は、栄養、ビタミン、酸素、水資源

起きあがり
立ち
衣服を着替え
庭に出る
土にさわり
種を蒔き
苗を植え
水をまき
草をぬき
できた作物を
観る 採る 食べる
さまざまな行為や動作は
新陳代謝を促し
感覚 知覚 認知 運動
心身の基本的な諸機能
すべてを賦活する
植物はひとの五感を刺激し
感覚を呼び覚ます
植物が
育つ季節にあわせて
寒さを
暑さを
自然に感じながら
四季の移り変わりを
身体で受け止める
四季と植物の
おだやかな生命のリズムは
基本的な生活の
リズムを保つ指標



しずかな命との関わり
 長い養生の床にあるとき
 枕元の
 花一輪の小さな命に
 ひととき痛みとつらさが
 やわらぐ
 戸外に出る
 移動することが困難な者にとって
 窓の外
 部屋の中に
 植物があるだけでよい
 植物のしずかな命とのふれあいは
 ひとにさまざまな想いを抱かせ
 ひとの心身の働きを
 おだやかに高め
 やわらかに静める
 命の限りが見えた者にとって
 療養は
 生命感と生きる気力を奪い
 濃厚な治療や働きかけは
 心身に負担をかける
 しずかな命は
 ひとを脅かすことなく
 病いのために
 少し世話の仕方が
 間違ったとしても
 少しその世話が
 おろそかになったとしても
 そのまま受け入れてくれる
 関わりに命の応えがある



医療・ケア施設の工夫



コミュニティガーデンの工夫



いつしか記念樹になった
我が家のパキラとユッカ



花言葉：快活



花言葉：勇壮

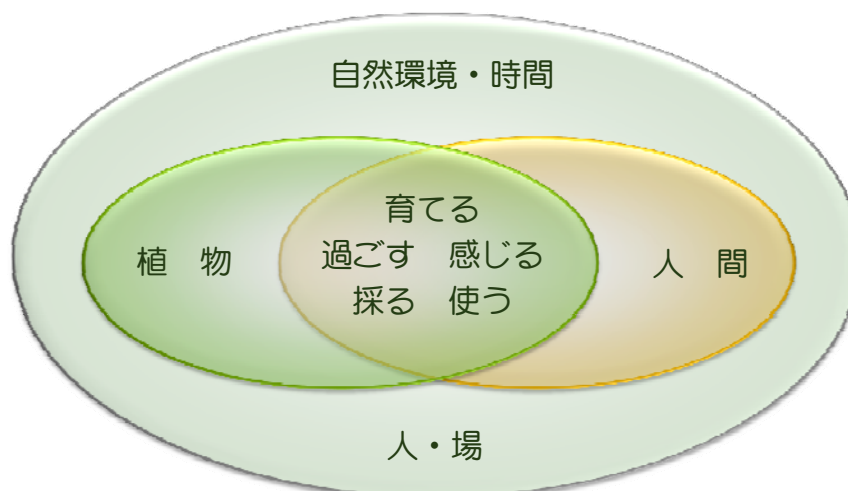
園芸療法の定義



植物を育てることを中心に 植物や植物が育つ環境
植物に関連する諸活動を通して 身体や精神機能の
維持・回復, 生活の質の向上を図る

山根 2002

療法としての構造



療法としての要素

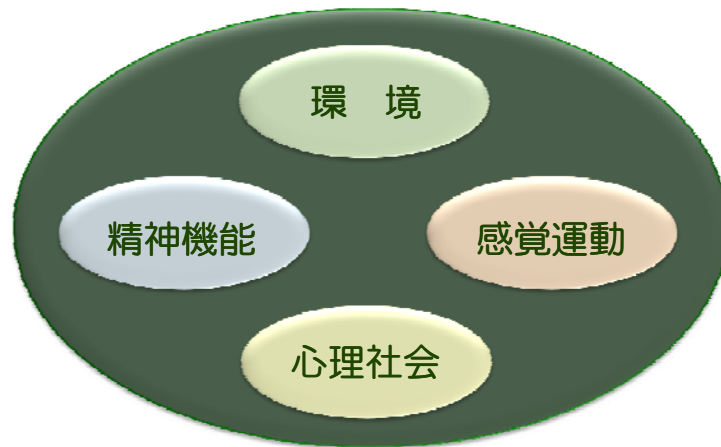


対象	— 植物	独立栄養	死と再生
		実り	栄養 色 香り 味 姿 形…
活動	— 育てる	耕す, 蒔く, 植える……	
	— 過ごす	植物の育ちを共に過ごす	
	— 感じる	みる, ふれる, かぐ, あじわう, きく	
	— 採る	植物の恵みを受ける	
	— 使う	食べる, 創る, 観る, 売る……	
環境	— 自然	時間・天候・四季の変化	
	— 場	園芸が行われる場	
	— 人	ともに行う者	

療法としての効用



療法としての効用



療法としての効用—環境的側面

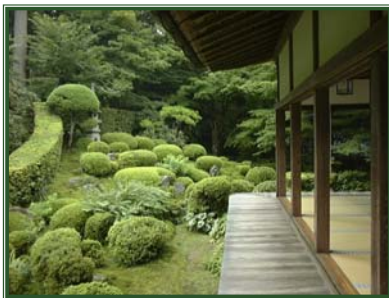


心理的環境	{	安心感 安全感
		緊張緩和 疲労の軽減
		作業効率の向上
物理的環境	{	温度 湿度の調節
		防音 防風 減音 遮音 光
		空気清浄

「がんばらない」鎌田先生の諏訪中央病院で「頑張った」



京の町に住むしずかな命



くらしのなかの園芸療法



療法としての効用—精神的側面

適応的発散
 沈静と賦活
 注意力 集中力
 感覚統合機能
 季節や時間の感覚
 自我開放
 実存的受容
 達成 充足 有用



療法としての効用－感覚運動面



活動による基本的身体機能の維持・改善
五感による基本的身体機能の賦活
新陳代謝の促進

療法としての効用－心理社会面



生活の自然なリズムの維持・回復
コミュニケーション・交流の広がり
よりよい作業体験

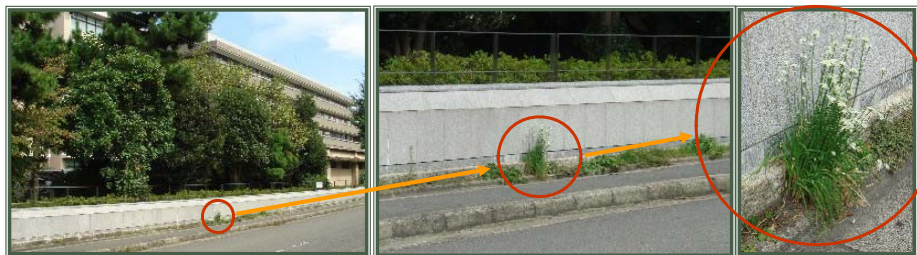
路上観察学会:借景園芸

ずぼらで したたかな 園芸療法の勧め

町に出てみよう ただ町に出て観察しよう
額に汗して耕さなくていい 草抜きも水まきもしなくていい
町には あちこちで植物が生きている
植物の生きざまを定点観察し ときどきデジカメで記録しよう
あなたが しずかな命を通して発見するのは何だろう



街角でたくましく生きるしずかな命たち



ルーツは定かではないが、僕が彼女に出会ったのは10数年前だった。
彼女は今もたくましく都会のコンクリートの隙間で生きている。僕は
ひそかに、妻には内緒で彼女を 路傍の二ラと呼んでいる

花言葉は 多幸、星への願い

道ばたの草の会：雑草盆栽

お金のかからない 由緒ある 園芸療法の勧め

町はすれや里山を歩いてみよう
額に汗して耕さなくていい 草抜きも水まきもしなくていい
道ばたや野道には あちこちで植物が生きている
その植物をときどき拉致してみよう
そして あなたの側で一緒に生活してみよう



院庭の銀杏 花言葉：鎮魂・長寿



患者さんたちと散歩して
拾った銀杏の実を10粒、
実生の鉢植えにして12年



部屋でビタミンCをとろう会

畑がなくてもできる 身体にいい 園芸療法の勧め

畑なんてなくていい

水と空気と太陽があれば 肥料もいらない何もしなくていい

種や野菜の頭や根っこから水耕栽培

食卓で育ったら 食卓で食べる 部屋の中がビタミン生産工場



花言葉
乙女の純情



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して育てる

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

庭に出て
土を掘り起こす
土のいいにおいがする
一粒ひとつぶ 種をまく
あたたかい陽の光を全身に浴び
一粒ひとつぶ 種をまく
育つ命を
大地にゆだねる

ある日
小さな芽が出た
小さな芽
そのしずかな命が
一日いちにち
大きくなる
見ているだけで
大きくなる

草をぬき
水をまく
葉が
つやつやと光る
陽を浴び
さわやかな風に吹かれ
しずかな命の育ちを
ともに過ごす

感じる
自分の体のなかから
わき出る力を
感じる
自然のリズムとのつながりを
感じる
私もここに
生きているということを



あなたも
植物のしずかな命の
ゆるやかな時間の流れに
身を委ねてみませんか

