

元気わく ガーデニング



ーデニングを楽しむ假屋崎省吾さん(都内の自宅で)一金沢修撮影

すくすく成長する植物に触れると、なんだか元気が出てくる。自分で育てれば、土運びや水やりなど、結構、体を動かすので、健康によさそうだ。

植物が感覚刺激

門を開くと、とりどりの花と緑の鮮やかな色彩が目飛び込む。小道に沿って、ピンクや紫のインパチエンスの花が続き、モミジがアーチのように枝をさしかけている。玄関前のミモザアカシアには、愛らしい実がなっていた。

この家で、四季折々の植物に囲まれて暮らしているのは、華道家の假屋崎省吾さん(50)。「都心の狭い庭ですが、工夫して緑を楽しんでいます」と話す。

庭木の枝を切り出して、雑誌の写真撮影に使ったり、作品に利用した花の鉢植えをベランダで育てたりする。朝晩の水やりなどで植物に触れることが、リフレッシュになるという。「よく、『50歳の肌には見えない』と言われる。きつと、いつも植物が周りにあるおかげでしょうね」

果たして、若さの秘密はガーデニングなのか。東京農業大学教授の松尾英輔さん(社会園芸学)に聞くと「植物を

ガーデニングの運動にそれぞれ運動強度は高くわ

土起こしは階段昇降並み

拍数(心拍)の比較は、その力アップや子どもが長所を相対的な衰えを防

育てることでも得られる快感が、心身の健康につながるの「は確か」との答えが返ってきた。

まず、植物があると、様々な感覚が刺激され、心地良さが生まれる。色鮮やかな花や新緑を眺めたり、さわやかな香りを吸い込んだり。さらに、ガーデニングは「命あるものを育てる喜び」(假屋崎さん)も与えてくれる。「しおれていけば水をやり、葉が黄色くなったら肥料をやる。人が本能的に備えている『子育て』の欲求を満たしてくれる」と松尾さんは解説する。

生き物が相手だけに思い通りにいかないこともある分、うまく育ったときの満足感や達成感は大い。病気や害虫など難敵も多いが、状況に応じて対策を講じるので、脳の運動になる。

脳の血流アップ

こんな研究もある。兵庫県立大准教授の豊田正博さん(園芸療法学)は、高齢者を対象とした調査で、園芸作業

ガーデニング作



することを確認した。特に、アルツハイマー型認知症患者では、土を混ぜる作業で、前頭葉のうち、情動にかかわる眼窩部の血流が、健常者に比べても大きくアップした。

もちろん、土運びや水やりは、体の運動になるうえ、朝、屋外の作業で日光を浴びれば、体内時計がリセットされ、生活のリズムが整う。日光により、ビタミンDの合成が促される利点もある。

これらの様々な効用も、続けなくては意味がない。三日坊主を避けるポイントには、①好きな植物を植える②枯らすことを恐れない③成長が速く、変化がある植物を選ぶなど。假屋崎さんは、「住環境やライフスタイルに合わせて、小さな鉢植え一つでもいいですから、生活の中に緑を取り入れては」とアドバイスする。(飯田祐子)

植物から得る心地良い感覚が、様々な健康効果を生むんだ。無理せず楽しもう。