

令和 元 年 9 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール : hikoreha-cl@hikone.or.jp

はるのうみ介護最前線

防災の日

防災の日は、「政府、地方公共団体等関係諸機関をはじめ、広く国民が台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備する」こととし制定された啓発日で、日付は9月1日。毎年、この「防災の日」である9月1日を中心として「防災思想の普及、功労者の表彰、防災訓練等これにふさわしい行事」が実施されています。また、「防災の日」を含む1週間を防災週間として、様々な国民運動が行われます。また、例年8月31日 - 9月1日付近は、台風の襲来が多いとされる二百十日にあたり、「災害への備えを怠らないように」との戒めも込められています。

滋賀県は災害が起こらないから大丈夫と思わず、常日頃からしっかりと意識して過ごすよう心がけましょう。

園芸療法と身体効果

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

今回は、園芸療法における身体面の効果についてご紹介しました。今回は、精神面にどのような効果をもたらされるのかご紹介したいと思います。

園芸では、種まきや水やりなど植物の世話をすることで「自分の手で育てている」という自尊心や充実感が生まれ、「もうすぐ咲くかな？」という期待感や「咲いた！」「実がなった！」という達成感・満足感が得られるなど心に様々なプラス感情をもたらします。また、四季の移ろいに呼応して、その時々には花開き実る旬の植物を育てることによって季節感が目覚め、時間感覚を取り戻したり、過去の記憶を思い出すきっかけにもなります。さらに、「来週は収穫しよう」といった計画的な行動が、日々の暮らしに励みや楽しみをもたらします。家族や介護者と「芽が出たね！」「実がなったよ！」など植物の成長に共感し、互いに言葉数や笑顔が増え、会話が盛り上がり、表情も自然と明るくなり、積極的に人と関わりコミュニケーションが活性化されるという効果も期待できます。



このように、園芸療法は身体面・機能面に様々な効果をもたらします。興味のある方はぜひ一緒にはるのうみで植物を育てましょう！