



お花で健康になりませんか？ ～花の効用と、白い花と桃色の花の謎～



医師 清水 真由

少し前まで、まだまだ暑いなと感じる日々が続いていましたが、ここ最近、急に秋めいてまいりました。皆さんは体調を崩したりされていませんか？

秋と言えば花を愛でに外出するにはもってこいの季節です。秋の花といえば、コスモスは代表的な花の一つですが、岡屋や近江八幡市野田町のコスモス畑はその美しさで良く知られていますよね。ほかに、バラやダリア、キンモクセイ・ケイトウ・コキア・キキョウなど、秋の植物が多数思い浮かびますが、美しい植物を眺めていると、自然に笑みがこぼれ、心が和んでいくのを感じます。

実際に、植物には人を健康にするパワーがあるようで、花や緑が人間にもたらす効用については科学的に研究がなされており、農林水産省のホームページにもその研究結果が掲載されています。

花や緑には、「人の体調を最適な状態にするための『調整機能』」があり、血圧の高い人は低く、低い人は高くなるということです。また、ストレスが強いときにはリラックスをもたらし、ぼんやりしているときにはしゃっきりさせる効果があるようです。また、バラの生花の香りによって、脳の疲れが癒やされることも判っているようです。



皆さんもぜひ、秋の行楽の一つとして、心と体の健康のために花など植物の観賞も候補にあげていただけたらと思います。

花といえば、最近とても驚いたことがあります。

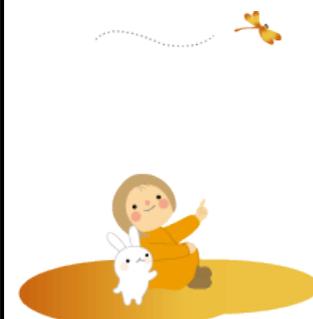


ある朝、通所リハビリテーション「あまやどり」に植えられた木に、白い可憐な花が咲いているのを発見しました。

八重咲きの美しい花で、花びらの白が秋の澄んだ青空に映え、とても清々しい光景でした。同じ日の夕方、また、その美しい花を眺めたくなり「あまやどり」の方へ向かうと、朝と同じたたくまいで桃色の可憐な花が咲いていました。

八重咲きの華やかなその花は、花びらの桃色が秋の夕空に映え……ん？あれ？桃色？朝は白くなかった？？…そう、皆さんはご存知かもしれません。私が眺めていた美しい花は「酔芙蓉（スイフヨウ）」だったのです。恥ずかしながら、これまでこのように色を変化させる花については知識が無く、花の正体がわかるまでは困惑しましたが、楽しい驚きでした。

また、皆さんが育てていらっしゃる植物などについて教えていただけることをクリニックで楽しみに待っております。





音楽の効果

看護師 宮井由里子

チーズに関する驚きの研究結果が発表されました。

スイス・ベルリン芸術大学の研究チームは、「チーズは音楽に反応するのでは？」と音楽を24時間、約7ヶ月にわたり音楽を聞かせる実験を実地。使われたのは、チーズフォンデュでおなじみのエメンタールチーズ。9個を木製の容器に入れ、モーツァルト・レッドツェッペリン（ロック）、ヒップホップ、テクノ、無音、低周波など9種の音楽をかけたそうです。

そして7ヶ月後、テイスティングをすると風味・味の強さが他のは著しく異なり、おいしかったのが「ヒップホップ」だったそうです。3時間聞かせただけでも効果があったという情報もあります。

昔、看護学生だった頃、水にやさしい言葉をかけたらやさしい結晶の氷ができたり、きつい・冷たい言葉をかけたらとげとげしい結晶ができたり…。はっきりとは覚えていませんが、言葉は人だけでなく、物にも影響することを知りました。

あと、自分が放った言葉はめぐりめぐって自分に返ってくる事も何かの本で読んだことがあります。

大切な言葉、大切に使いたいと思います



医師の不在・休診のお知らせ

【外来医師の不在】

- ・11月30日、12月2・14日…………… 大竹医師
- ・11月8日(金)…………… 堤 医師
- ・11月15日(金)…………… 雨森医師
- ・11月16・18日…………… 河村医師
- ・11月18～20日…………… 辻岡医師
- ・11月20日(水)…………… 向原医師
- ・11月22日(金)、12月5日(木) …… 西川医師
- ・12月14日(土)…………… 中村医師

【年末年始のお知らせ】

- ・12月29日(日)～1月3日(金)…………… 年末年始のため休診

糖尿病教室のお知らせ

糖尿病教室は、糖尿病の患者さんが糖尿病について深く理解し、積極的に自己管理ができるようになるための教室です。

今回は令和2年1月25日(土)

糖尿病教室の開催を予定しております。

関心のある方は当院看護師にお声掛け下さい。

インフルエンザ予防接種に関するお知らせ

インフルエンザ予防接種が今年も始まりました。

ワクチンの必要量はほぼ確保されていますが、いつ納入されるかが不明な状況です。納入次第接種をさせていただきます。

納入状況はホームページにも掲載させていただきます。

ご迷惑をおかけしますがご理解の程よろしくお願い致します。

