

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

コロナ禍の中、「ニューノーマル」な生活が定着し、お家で過ごす時間が増えたという方も多いと思います。そんな生活環境の変化を受けて必然的に人気が上がってきているものが観葉植物です！今回は『観葉植物と健康』についてまとめてみました。

## 大流行！観葉植物！！

今、観葉植物の需要が高まっていることをご存じでしょうか？在宅ワークや外出の自粛からおうち時間が増えたことで、自宅で気軽に自然を楽しむ観葉植物を育ててみようと思う方が増加しているのです。青々とした葉っぱが目を引きよような植物や、不思議な形をした植物など多彩な植物が人気となっています。最近ではサボテンなどの多肉植物や、塊根植物(かいこんしょくぶつ)が盛り上がりを見せています。今注目の観葉植物にどのような健康効果があるのかご紹介していきます。

## 観葉植物と健康

### ①酸素が増え、深い呼吸に

植物は日光にあたり光合成をすることで二酸化酸素を吸って酸素に変えます。植物が多くの酸素を放出してくれることで私たちはより多くの酸素を取り入れることができます。その中でも「サンセベリア」という植物は夜中に酸素を放出する数少ない植物です。呼吸が浅くなると脳へ酸素がいきわたらず集中力が低下します。また、酸素が不足すると疲れが取れず、息切れや日中に眠くなるが多くなります。睡眠で疲れが取れない方は、**疲労回復の為**に寝室に飾ってみてはどうでしょうか。

### ②天然の空気清浄機

植物は天然の空気清浄機になるといわれています。宇宙開発のNASAは「空気清浄研究」と呼ばれる研究で、**有機物質を除去して空気を綺麗にしてくれる植物**を見つけました。その植物は「オリヅラン」と「ゴムの木」です。**空気中のホルムアルデヒドや一酸化炭素などを除去する効果**があります。いつも新鮮な空気を吸えるようにリビングに置いてみるのもいいですね。

### ③天然の加湿器

また、植物は天然の加湿器になるといわれています。植物の蒸散という働きは水分を空气中に放出する働きです。**空気中に含まれる湿気の約10%は植物から放出されているもの**です。特に今の**乾燥した時期には快適な空気**にしてくれるのでとても魅力的です。

## 観葉植物と心の健康

植物と健康効果について話してきましたが、次は植物と心の健康についてご紹介します。2020年4月の豆知識「森林浴」で、人間は森林浴をすることで、**交感神経を抑制し、副交感神経を優位にさせる働き**があるとご紹介しました。植物が発する「フィトンチッド」という物質が**自律神経を整え、ストレスを緩和させる**のです。これは、身近な自然や植物に触れることでも同じ効果が得ることが出来ます。お家に観葉植物を置くことで森林浴と同じ効果を体感することが出来るのです。また、職場に緑を置くことで作業効率が高くなるともいわれています。在宅ワークによるストレスを感じている方も観葉植物を側に置くことでリラックス効果が上がり、仕事も効率も上げることが出来ます。右側の写真はトレーナーが観葉植物にはまってしまい集めた植物たちです。写真以外にもいろいろな観葉植物がありますので、ぜひお気に入りの植物を見つけて心と身体の健康を保ち、癒されてはいかがでしょうか？

育てやすい！  
人気観葉植物



サンセベリア



モンステラ



パキラ

## 人気急上昇中の植物



トレーナーオスメ  
多肉植物  
アガベ・千々塔



ハートの形の  
葉っぱの塊根植物  
亀甲竜



おもしろい形のサボテン



## 植物には日光・水・風が大切！



監修：構成 フクシ・エンタープライズ