



毎日を元気に過ごしたい、働くあなたへ

花と緑のパワー

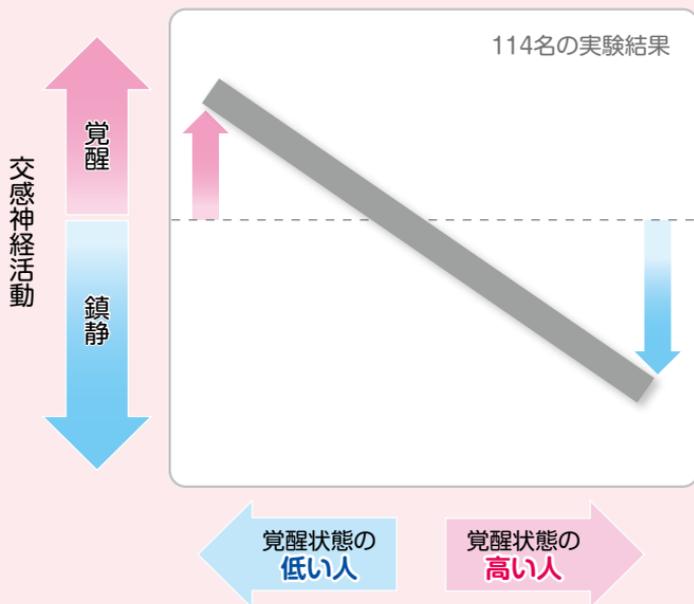


FLOWERS GREEN

花と緑は“調整力”を持っています。

花や緑には、その人の体調を最適な状態にするための“調整機能”があることが分かりました。

- 血圧の高い人は低くなり、低い人は高くなります。
- 高ストレス状態にある人はリラックスし、覚醒状態の低い人は覚醒します。



宋チヨロン、宮崎良文他
日本生理人類学会誌 18(1) 100-101 2013

実験風景

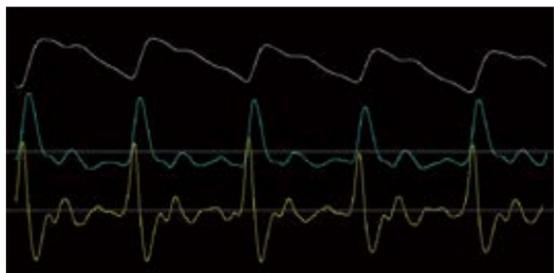
(交感・副交感神経活動、脈拍数計測)



心臓の一拍毎の間隔を指を使って計ります。



脈拍の間隔は、短かったり、長かったり、ゆらいでいます。

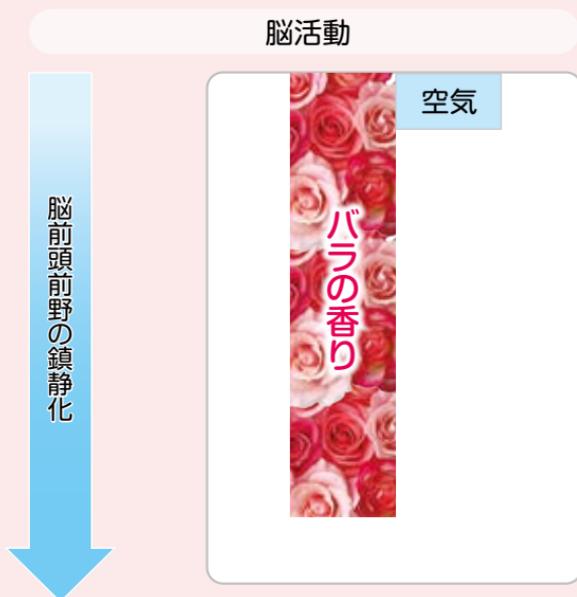


ゆらぎを分析することにより、
交感神経・副交感神経活動を1分間隔で測定できます。

花の香りにも リラックス効果があります。

バラ生花の香りによって、脳の前頭前野が鎮静化することがわかりました。

➡脳が疲れた時、花の香りで疲れを癒すことができます。



宋チヨロン、宮崎良文他
日本生理人類学会誌 18(1) 138-139 2013

実験風景

(バラ生花嗅覚刺激実験)



光を使って、脳前頭前野を1秒毎に計測します。





グリーンにも リラックス効果があります。

花だけでなく、観葉植物にも副交感神経活動を高め、交感神経活動を抑制する生理的リラックス効果が認められました。

自律神経系活動





本物のドラセナを見た時、脳前頭前野の活動が高まりますが、ディスプレイ刺激では変化しません。



ドラセナ実物



ドラセナ画像



自然セラピープロジェクト

宮崎 良文

E-mail: ymiyazaki@faculty.chiba-u.jp

<http://www.fc.chiba-u.jp/research/miyazaki/>

平成 25 年度 産地活性化対策事業のうち

「花きの効用に対する正しい知識の検証・普及事業」（農林水産省）