



Title	私の健康法
Author(s)	松本, 小百合
Citation	makoto. 2008, 144, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85742
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

私の健康法

東大阪市中保健センター

所長 松本小百合

私の健康法は園芸である。園芸が健康に役立つのだろうか？なんとなく理解はしていただけそんな気はするが、どうだろう。

園芸との出会いは、大学を辞め、堺市に転居した約10年前にさかのぼる。10年前、福井県で野菜作りを楽しんでいた両親と庭付きの借家で同居し始めたことがきっかけだ。私は、野菜より花作りにすっかり「はまって」しまった。マンションで暮らしている今でも、ささやかな庭を借りて花や木など、いろいろな植物を育てている。

さて「私の健康法」であるが、とりあえず「園芸」と「健康法」の二つの言葉をインターネットで並べて検索してみた。すると、園芸療法という言葉が出てきた。園芸療法はアメリカの傷痍軍人のリハビリとして発展し、精神的な癒しだけではなく身体機能の回復にも

積極的な役割を果たしてきたということである。心のリハビリのみならず、失われた身体機能まで取り戻すことができたというから驚きである。園芸にそこまでの力があるのだろうか。園芸療法の事例報告も読んでみた。そこには体や心が傷ついた人々が、育てた植物を通してありのままの自分を受け入れ、生きる力を取り戻していく物語がつづられていた。

ただ楽しいからとはじめて園芸が、人に生きる力を与え、健康にしていけることができるのかと感心してしまった。

意識して続けてきたわけではないが、私も園芸を通じて健康を維持できていると思う。朝、カーテンを開けると、強い夏の日差しの中でハニーサックルが可憐な花を咲かせている。植物はすぐには大きくならない。でも、確実に変化していく。手をかけても、かけなくても、受け入れてそれなりに変わっていく。たとえ手をかけられない時があっても、植物は遅しく、味わい深い姿を見せてくれることがある。その姿に背中を押されながら、今日も一日元気に過ごそう。

編 集 後 記

☆猛暑と日本各地に豪雨をもたらした夏もようやく過ぎ、いよいよ秋も深まって来ました。
☆高橋先生、松本先生には大変お忙しいところ、原稿を賜りまして有り難うございました。
☆表紙の写真は奈良般若寺のコスモスです。

撮影は事務局 経理主任 島田輝明

府政だより—

大阪府健康福祉部では保健衛生関連で次の主な行事が行われる予定です。

- 臓器移植普及推進月間 期間10月中
- 骨髄バンク推進月間 期間10月中
- 麻薬・覚せい剤乱用防止運動月間
期間10月1日～11月30日
- 目の愛護週間 期間10月10日～16日
- 薬と健康の週間 期間10月17日～23日
- エイズ予防週間
期間11月28日～12月4日
- 大阪府献血推進月間 期間12月中
- 年末食品一斉取締月間 期間12月中