テレジア便り

令和７年

七里ガ浜ホームでは、毎月、季節の花々を飾っています。
花は人々の心を癒し、日常生活に彩りを添える素晴らしいアイテムとなります。

今月は夏らしく向日葵でした！

七里ガ浜ホームの周辺には季節ごとに楽しめる花が咲きます。桜、紫陽花、ハイビスカス、ツツジ、水仙、ドウダンツツジ　etc

又、お花屋さんからは毎月必ず季節のお花が届き、皆様の食堂に飾っています。

フラワーセラピーという考え方があります。
フラワーセラピーの起源は、1930 年代にイギリスの医師エドワード・バッハが開発した**バッハフラワーレメディ**にまで遡ります。バッハ博士は、花のエッセンスには人間の感情に作用する力があると考え、38 種類の花から療法を確立しました。

エドワード・バッチ博士
（1886 年～1936 年）

1970 年代になると園芸療法と組み合わせて**現代のフラワーセラピー**に発展しました。
日本では 1990 年代から徐々に普及し始め、現在では**代替医療**の一つとして認知されています。

フラワーセラピーの核は「**花には人間の心身を癒す力がある**」という考えです。

更にフラワーセラピーは、以下のような生理的変化をもたらすことが研究で確認されています：

- **自律神経系**への作用：副交感神経の活性化によるリラックス効果
- **内分泌系**への影響：ストレスホルモンの低下と幸福ホルモンの増加
- **免疫系**の強化：NK 細胞活性の向上

花に癒されて・・・

春は桜

初夏には紫陽

冬は水仙

その後、2018 年、**ハーバード大学**の研究では、花を置くことで以下の結果が報告されました。

- 創造性が 15%向上
- ストレスレベルが 8%低下
- 気分の改善が見られた

上記のような科学的エビデンスは学問的に貴重な事実ですが、普段から自然を楽しむという意味からも、七里ガ浜ホームの中では花を飾ったり、日常可能なご利用者様には七里ガ浜ホーム周辺を少しでも散歩していただき、花や植物からも皆様に季節を感じて楽しんでいただけるように心がけたいと願っています。

七里ガ浜ホーム玄関傍のハイビスカス
もう数年咲いています。

七里ガ浜ホーム　近くに桜を植えました。
あと何年か後に花が咲く事を願って。。。