

3月の特集 自然と健康

緑の力と情緒安定作用

木々の緑があふれる場所で静かに立ち止まってみると、緊張や興奮がふと鎮まることをおそらく誰でも、一度や二度は体で感じたことがあるのではないでしょうか。

木の香り成分には「 α -ピネン」という成分が直接脳の生命中枢に働きかけ、血圧を安定させたり、脳の興奮を鎮める働きがあることがわかっています。緊張を強いられる現代人の脳の興奮を冷ましてくれる木々の緑。ストレスで精神疲労がたまっている人ほど、野外に身を置き、緑の癒し作用が必要です。

本来、人は、緑がないと本能的に落ち着かない生き物です。なぜなら、我々人類の記憶の海の底には、森と共生していた時代の記憶のかけらが沈んでいるからです。緑と溶け合う時間のある暮らし。それが心に安らぎを育ててくれる暮らしぶりといえるでしょう。



TOEXホームページより

自然に触れるって大事なことなんですね！特に高知県は山々に囲まれ、緑と触れあう機会が多いので積極的に森林浴できると思います。それが自宅で実現できたらなおいいでしょう。エクステリア創藝では、あなたのお庭を自然あふれる素敵なガーデンにプロデュースさせていただきます！デザインや予算は相談に応じますので、これからの季節、ひとつご検討いかがでしょうか