

# 健康だより

## 観葉植物を取り入れて

### 健康アップ

室内植物は目の保養になるだけでなく、空気清浄や殺菌などに素晴らしい効果があることがわかってきました。新緑の季節、健康にもいい観葉植物を楽しんでみませんか？

#### ・葉っぱの広い植物が効果的

##### (空気清浄効果)

植物の葉は光合成を行うときに炭酸ガスを取り込み、一緒に汚染空気も分解してくれます。光合成活動が早くて活発な葉っぱの広い植物ほど空気清浄能力が高くなります。

#### ・部屋の乾燥を防ぐ植物

##### (乾燥防止効果)

葉っぱが広くて柔らかいタイプの植物は、葉っぱから水分を蒸発させやすいので、部屋の空気を潤いあるものにしてくれます。

#### ・殺菌力を持つ植物(殺菌効果)

樹木の中には、殺菌性菌素(フィトンチッド(森林の香り))を葉っぱから多く放出しているものがあります。森林浴で心身をリフレッシュできるのもフィトンチッドによる効果です。

#### ・六畳間一鉢でOK!(心理効果)

植物を育てることにより、気分が落ち着きストレス解消になります。ひと部屋の中に一鉢の植物を置くだけでも心が和み効果的です。



#### ・目の疲れを五分で癒す

##### (視覚疲労解消効果)

植物を眺めることにより大脳皮質の活動が活発になり、視覚の疲労を解消することが出来ます。実際には続けて五分間見つめることはできませんが、三十秒〜一分間ほど眺めただけで楽になります。

(池田由)

コアラ通信 春の健康より

## 竹内統括の子供さん



平成二十六年二月二十六日、第二子が誕生しました。体重二九三四グラム、身長四十八センチの男の子でした。

二人の息子と一緒に、人生の長い時間を重ねていけると思うと、今からとてもワクワクしています。笑ったり泣いたりしながら、夫婦で力を合わせ成長していきたいです。

## お礼

谷口勇様よりマッサージチェアをいただきました。大切に使用させていただきます。ありがとうございます。ありがとうございました。



## 玄関の風景



## 編集後記

四月から消費税が八%になり厳しい春がスタートしました。五%から八%に増える負担がどのくらいになるか、実際計算すると大したことはないのですが、買いためをしたり「大変だ、大変だ」とあまり報道におどらされないことも大事だと思います。(むつみ)