

# 園芸療法で こころとからだをお元気に



岩美病院 リハビリテーション室 作業療法士 小林 香織

「園芸療法」という言葉を聞いたことがありますか？花や野菜をつくることで心身を回復し、また、生活の質を高めていこうというリハビリテーションのひとつです。このたび、岩美病院でも園芸療法を取り入れたリハビリテーションを行うにあたって、患者さんたちと一緒に畑をつくりました。

場所はリハビリテーション室横の中庭です  
まず、レンガをはがすところからスタートしました。

①患者さんに教えていただきながら  
セメントをつけ枠をつくります



②土に腐葉土を混ぜます。くわを  
持つと自然と体が動きます。



③肥料を混ぜます。



きゅうり、ミニトマト、パプリカの苗を植えました

④水まき



入院前は畑などをされていた患者さんが多く、いろいろと教わりながら野菜を作っています。

ひまわりホールが一番奥、ピアノの向こう側に畑があります。  
ご来院の際は、ぜひ畑をのぞいてみてください。  
こうしたほうがよく育つよといったアドバイスなどいただけましたら幸いです。