



知って得する情報満載

こころみ整骨院便り

HP



LINE



観葉植物のすすめ

暑い夏を整える習慣づくり

暑さが厳しくなるこの季節。外に出るだけで体力を奪われ、冷房の効いた室内ではなんとなく体がだるい。そんな「夏特有の疲れ」を感じている方も多いのではないのでしょうか。そんな方におすすめしたいのは、「観葉植物」です。今回は、暑い夏を心地よく過ごすための「観葉植物のある暮らし」についてご紹介します。



夏特有の疲れは出ていませんか？ 暑さが続くと、体だけでなく心も疲れやすくなります。そんなとき私たちは、体調管理や食事には気を配りますが、「環境を整える」という視点は意外と見落としがちです。



目に入る景色

部屋の空気感

過ごす空間の心地よさ



たとえば、室温や湿度を見直したり、十分な睡眠を確保したり、部屋に植物を置いて視界に緑を増やしたり。これらは思っている以上に私たちの気分や集中力に影響しています。

そこでおすすめしたいのが観葉植物です。

一鉢の緑が加わるだけで、部屋の印象は変わり、暮らしの中にほっとする空間が生まれます。**「環境を整えることは、自分を整えること。」**暑い夏だからこそ、身の回りの環境に目を向けることをお勧めします。

いつもの室内に観葉植物をプラス+

あまり知られていませんが、観葉植物には私たちの暮らしを快適にするさまざまな働きがあります。視覚的な癒しだけでなく、空気や湿度環境をサポートし、心身のリフレッシュにも役立つとされています。

森林浴効果
がある

空気環境を
サポートする

植物の香りや色が
精神的安定をもたらす

リラックスさせる
視覚効果がある

調湿効果も
期待できる

植物のお世話から始まる、小さな習慣づくり

植物は置いて終わりではなく、日々の小さな関わりの中で育っていきます。その習慣が、暮らしを整えるきっかけになるかもしれません。

十分な水分を含んだ観葉植物は葉がいきいきとしています。水不足になると葉がしおれたり元気がなくなったりします。また、植物の成長には日光や風通しも欠かせません。朝に窓を開けて空気を入れ替え、植物の周りに風を通してあげることで、土が乾きやすくなり、害虫予防にもつながります。

観葉植物の小さな変化に気づく習慣は、自分自身の体調や暮らしを見つめるきっかけにもなります。植物とともに、心地よい環境づくりを始めてみませんか。



豆知識

観葉植物を置くと
涼しい空間になる？



観葉植物には、葉から水分を放出する「蒸散(じょうさん)」という働きがあります。水分が蒸発するときに周囲の熱を奪うため、打ち水のような効果が期待できます。室温を大きく下げるわけではありませんが、見た目の涼しさとともに心地よい空間づくりに役立ちます。

裏面で、「部屋に置きたい ‘おすすめ観葉植物’」を確認しましょう♪

部屋に置きたい‘おすすめ観葉植物’

「育てやすさ」や「癒し」をポイントに、はじめてでも取り入れやすい観葉植物を選びました。お部屋にひとつあるだけで、毎日の暮らしが少し心地よく、リラックスできる空間になるかもしれません。



失敗しにくい

サンスベリア



水やりが少なく、初心者にも育てやすい植物。すっきりとした見た目で、お部屋を整った印象にしてくれます。

癒しを感じる

ポトス



やわらかな葉が特徴で、見るだけで気持ちが落ち着きます。吊るして飾るのもおすすめです。

お部屋のアクセントに

モンステラ



大きな葉が印象的で、お部屋に自然の心地よさをプラス。気分転換したい方にもぴったりです。

デスクや寝室になじむ

ガジュマル



コンパクトで置きやすく、ころんとした見た目に癒されます。

まずは「好きだな」と感じる一鉢から、気軽に始めてみませんか。



目に優しい色と、気をつけたい光の話

パソコンやスマートフォンを見る時間が多く、「目が疲れる」「かすむ」「ピントが合いにくい」と感じる方も多いのではないのでしょうか。実は、私たちが日常的に目にする「色」が、目の負担に大きく関係しています。森や公園で緑を眺めると、なんとなく気持ちが落ち着いた経験はありませんか？緑色は、光の波長が目の網膜にほどよく合っているため、他の色に比べて長時間見ても疲れを感じにくいといわれています。デスクワークの合間に窓の外の木々を眺めたり、デスクに小さな観葉植物を置いたりするだけでも、気分転換になります。一方で、注意したいのが、夜間のブルーライトです。ブルーライトは本来、朝の太陽光に多く含まれており、脳を目覚めさせる働きをしています。そのため、夜遅くまでスマートフォンやパソコンを見ていると、脳が「まだ昼間だ」と勘違いし、交感神経が活発な状態のままになってしまいます。その結果、睡眠の質の低下や、朝の疲労感につながる可能性があります。就寝前1～2時間は、できるだけ画面から離れる時間をつくると理想的です。

目のためにできる、ちょっとした習慣

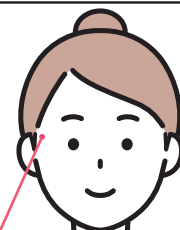
1時間に1回、意識して画面から目を離す

遠くの景色（できれば緑）をぼんやり眺める

まばたきを意識的に増やす

ホットタオルなどで目を温める

今月のツボ
太陽（たいよう）



眼精疲労、頭痛、ストレスなど

場所：眉の外側の端と、目の外側の端を結んだ線の中点から、やや後ろ側にあるくぼみ

今月の健康レシピ

だしの風味でさっぱり キムチ香る冷やしそうめん



材料(2人分)

- ・そうめん……………3～4束
- ・白菜キムチ……………適量
(お好みで)
- ・トマト……………1個
- ・きゅうり……………1/2本
- ・大葉……………4～5枚
- 【つゆ】
- ・だし……………500ml
- ・白だし……………大さじ2
- ・しょうゆ……………大さじ1/2
- ・みりん……………大さじ1/2

作り方

- ① 昆布やかつお、だしパックなど、お好みの方法でだしを取る。
- ② 白だし、しょうゆ、みりんを加えて味をととのえ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ トマトはひと口大に切る。きゅうりは細切り、大葉は千切り、白菜キムチは食べやすい大きさに刻む。
- ④ そうめんをゆで、冷水でもみ洗いし、水気をしっかり切る。
- ⑤ 器にそうめんを盛り、トマト、きゅうり、大葉、キムチをのせ、冷やしておいたつゆをかける。

ワンポイント

めんつゆでも作れますが、味が濃くなりやすいため、キムチの旨みを生かして「だし」で仕上げました。

だしの濃さに合わせて、白だしやしょうゆの量はお好みで調整してください。