

# KANKYO KAIZEN

室内環境をクリアに

## 空気浄化

揮発性有機化合物 (VOC) の吸収

VOC とは常温気圧で大気中に揮発するトルエン、ベンゼン、フロン類ホルムアルデヒドなどで、塗料、印刷インク、接着剤、洗浄剤などに含まれ、シックハウス症候群（目がチカチカする、鼻水、頭痛、吐き気など）の原因となります。どの植物にも浄化作用はありますが、観葉植物の中には優れた吸収能力を持つ品種がたくさんあります。

アグラオネマ、アンズリウム、アレカヤシ、ゴムの木、サンセベリア、シンゴニウム、スパティフィラム、ドラセナ、トラディスカンチア、ベンジャミン、ポトス、マランタなど

## ストレス緩和

「疲れたら3分間、何も考えずに好きな植物を見よう」

毎日続けると心理的ストレスが減少し、脈拍も下がります。ポイントは自分が気に入った植物で、自分で世話をすること。自分で育てるうちに愛着がわき、同じ植物でも見飽きることなくストレス減に繋がる肯定的な感情が続きます。

## 自然の加湿器

葉から水分が蒸散して、空気中のプラスイオンを吸着、マイナスイオンが残り、室内がより快適になります。葉から蒸散する水分は安心安全です。

観葉植物の空気清浄効果は  
科学的に立証されています

## 園芸療法

植物を育てることにより、身体的・精神的・社会的に穏やかな状態となるため、とくに高齢者や子供を中心としたコミュニティで、園芸療法は盛んに行われています。

## 視覚疲労の回復

・眼精疲労や肩こりを減らす  
VDT 症候群はコンピュータのディスプレイなど表示機器（総称：Visual Display Terminal）を使用した作業を長時間続けることで、目や体、心に生じる疾患です。これはドライアイ、充血、眼精疲労、首・腰・肩のこり、だるさ、痛み、手指のしびれ、食欲減退、イライラ、不安、抑うつなどの症状があります。

こうした症状は、ディスプレイ周辺の作業の視界に植物を置いて眺めることで軽減され、PC やスマートフォン、タブレットが欠かせない現代において、ありがたいの深い効果となります。

以前より植物に空気の浄化作用があることは知られていましたが、

最新の研究では、空気だけでなく植物に触れ合う人自身もグリーンによってリフレッシュされることがわかっています。

※この項目はあくまで目安です。植物の置かれている環境でも機能が変わります。機能を保証するものではありません。