

観葉植物が持つ効果

インテリアだけじゃない！観葉植物は多くのメリットをもたらしてくれます。

1. 空気清浄効果

観葉植物には3つの空気清浄効果があります。

○空気中の有害物質の吸収

観葉植物にはホルムアルデヒドやトルエン、キシレン、アセトンなどの有害物質を吸収する力があることをアメリカのNASAが発見し実証しました。

観葉植物は、私たちが日ごろ生活している職場や、家庭内での空気をきれいにするだけでなく、健康被害を抑える役割を持っているのです。

○マイナスイオン濃度上昇効果

マイナスイオンは心拍の安定、血圧を下げる効果、リラックス効果があり、心の健康のみならず、体の健康に良い働きをします。

現在、マイナスイオンはすべての観葉植物から発生することがわかっています。

観葉植物は葉から水分を放散させ、空気中の湿度を上げ、ほこりやプラスイオンなどを吸着させて地面に落します。その結果、マイナスイオンが残り、マイナスイオンの濃度が上昇していくことになります。

○カビ、バクテリアの抑制

観葉植物はフィトケミカルという化学物質を放出し、空気中を浮遊している人体に有害なカビの胞子やバクテリアを抑制します。

2. リラックス効果

植物(花、香りを含む)が存在することで、私たちは気分をリラックスさせることができます。

それは植物が目に入る環境下で、人の脳波からアルファ波が増幅されるという実験結果に基づいています。アルファ波は血圧を低下させ、筋肉の緊張をほぐし、リラックス状態にさせてくれます。

3. 快適な湿度調整

観葉植物は葉から水分を放散し快適な湿度に調整してくれます。

これを蒸散作用といいます。

植物が放出する水分は完全な蒸留水なので雑菌のないクリーンなものです。

観葉植物は天然の加湿器として活躍してくれます。

4. 目の疲れを癒す

パソコン画面を見る仕事をしながら、観葉植物のある場合と、無い場合で眼精疲労の影響を調べる実験が行われ、前者の方が眼精疲労が小さいことがわかりました。

パソコン作業が多い方は、観葉植物を身近に置いておくといいですね。また先の乾燥防止効果によりドライアイも軽減されるのもポイントです。

5. モチベーションアップ

植物(緑)を見ると緊張状態をリラックスさせ、気分が晴れることが様々な研究で実証されています。

植物を置くことで、ストレス、不満、ほこり、有害物質などが消えれば、仕事のモチベーションも上がり、集中力も大きく変わってきます。

オランダ、ノルウェー、アメリカ、ドイツにおける研究では植物によって以下のようなメリットがあることが明らかになっています。

☆モチベーションの向上

☆労働における満足度向上

☆生産性アップ

☆欠勤時間の減少

☆病欠率の減少

☆不安定性の減少

観葉植物はこのように職場環境の向上に大きく関わっていることが証明されています。

観葉植物はインテリアだけでなく、様々な効果で私たちを見えない危険から守ってくれています。

観葉植物を身近に置くことで、心身ともに健康で快適な生活が送れることでしょう。

みなさんのお部屋にもいかがですか？