

観葉植物で室内に メリハリと癒しを



観葉植物が室内にあるだけで、お部屋にメリハリが生まれオシャレな空間になります。
実際にどんなメリット・デメリットがあるのでしょうか。代表的なものをご紹介します。

<観葉植物のメリット>

①インテリアのひとつとして楽しむ

観葉植物があると、それだけでお部屋がとてもおしゃれで美しくなります。どんなテイストのお部屋でもマッチするので、ほかの家具などインテリアの邪魔にならないのも魅力の一つです。

ちなみに風水だと「生命力の象徴」とされるため、家の中を活気づけてくれる効果もあります。

シンプルなインテリアが好きだけど、何となく殺風景だな...と感じる場合は、観葉植物をワンポイントとして取り入れてみましょう。

②空気がキレイになる

観葉植物は、フェイクグリーンとは異なり「生きている植物」です。

二酸化炭素を吸って酸素を吐き出すという“呼吸”をします。この呼吸をするときに、二酸化炭素と一緒にお部屋の中の有害物質を吸ってくれるため、お部屋の空気がいつもキレイな状態に保ちます。



室内の空気に含まれる「有害物質」には、人体に非常に有害なホルムアルデヒドやトルエンなどといったシックハウス症候群の原因となる物質があります。これらは家を建てるときに使われる材料だけでなく、家具などからも発生するため、知らず知らずのうちに家の中の空気が汚染されていることもあります。

観葉植物ならば、これらを吸って根っこから排出し、微生物に分解してもらえるので、空気の清浄化を図ることができます。

③リラックス効果がある

お部屋に緑があるだけで、心が癒されませんか。実際に、観葉植物の色である「緑」には、

- ・ストレス緩和
- ・鎮静作用
- ・疲れ目を癒す

などの効果があると言われています。



パソコンやスマホなどのディスプレイを見ながら作業する時、

視野内に観葉植物があることで目の疲れが軽減すると報告されています。ディスプレイの横に飾ったり、観葉植物の数を増やすなどして緑視率を高めると良いでしょう。

観葉植物があるお部屋で暮らすと、生理的にも心理的にもストレスを軽減する効果があります。観葉植物が持つ癒し効果と言えば、「フィトンチッド」によるものがあります。フィトンチッドは、天然のアロマセラピーとも言われ、気持ちを穏やかにするだけでなく、殺菌・消臭作用も高く、よりリラックスできる環境を作り出してくれます。イライラしたり疲れやすかったりする場合は、ぜひ観葉植物を飾ってみましょう。

④調湿効果が期待できる

観葉植物には“調湿効果”もあります。

部屋の湿度が低ければ葉っぱから出る水分の蒸散量を増やし加湿をしてくれます。逆に湿度が高ければ余分な水分を吸ってくれるという働きもしてくれます。



お部屋の空気が乾燥していると、肌荒れや目の乾燥、のどの痛みなど様々な不調を起こしやすいもの。一年中適度な湿度に保つために、加湿器に頼るだけでなく観葉植物を置いてみるといいかもしれません。

⑤植物を育てる喜び、生活の質が上がる

観葉植物を育てることで、お世話をする喜びや植物の成長を楽しむこともできます。朝起きたらカーテンを開けて太陽光を取り込み、窓を開けて換気をし、状態を確認しながら水やりや掃除をする。

このような生活を送っていれば、自然に生活リズムが整っていくでしょう。また観葉植物は、春になると新芽を芽吹かせ、夏になるとぐんぐんと枝・葉・根を伸ばし、秋から冬にかけて徐々に活動を落としてお休みの時期に入ります。このような自然のサイクルが身近で感じられるのも、観葉植物を育てる魅力の一つです。

<観葉植物のデメリット>

①水やりが面倒またはあげすぎてしまう

植物は水不足になると枯れてしまいます。仕事の関係で家を空けやすかったり、旅行で週末家にいないことが多かったりすると、観葉植物を枯らしてしまう原因に。留守が長引くときには、土に挿して使うタイプの給水器などで対策する必要があるでしょう。



また、水のあげすぎにも要注意。枯らしたくない一心で水やりをしすぎてしまうと、カビを発生させる原因に。カビに気づかず放置してしまうと、アレルギーを引き起こす危険性があります。

②虫が発生しやすくなる

虫は湿気のある環境を好みます。そのため、受け皿に水が溜まっていたり、水やりで土が湿っていたりすると、虫を寄せ付けてしまうのです。また、購入時点で虫が土の中に潜っており、そのまま家に持ち帰ってしまうというケースもあります。虫が棲み付きにくい土に植え替えたり、殺虫剤を購入したりする手間が必要になるかもしれません。



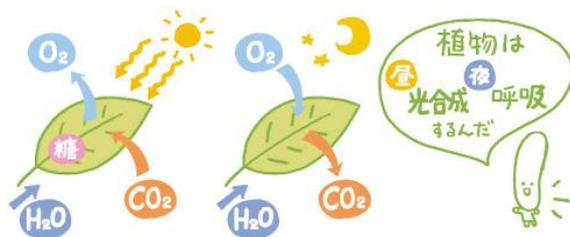
③ペットに危険なものがある

植物によっては、ペットにとって毒性のあるものがあります。例えば、アイビーという植物の葉や茎には多量のサポニンが含まれています。ペットがサポニンを口にすると、嘔吐や下痢を引き起こしてしまうのです。観葉植物には犬や猫に害のあるものも多いので、ペットを飼っている方は事前によく調べるようにしましょう。



④夜は人と同じように呼吸し、酸素濃度が低くなる

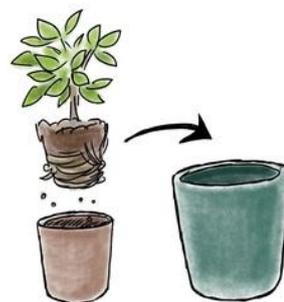
植物は、昼に光合成を行い、夜は呼吸をします。光合成とは、二酸化炭素を取り入れて酸素を生み出すこと。昼間であれば、観葉植物は光合成を行うので、部屋の酸素濃度を高めてくれるでしょう。



しかし夜になれば、植物は呼吸だけ行います。人と同じように**酸素を吸って二酸化炭素を吐き出すので、部屋の酸素濃度が低くなる**のです。とはいえ、植物は人間の200分の1程度しか酸素を吸わないので、息苦しさを感じることはないでしょう。ただ、酸素が足りない気がして不安になる方は、観葉植物を置かないほうが良いと思います。

⑤植え替えや掃除が面倒

観葉植物は、根詰まりを起こすと植え替えが必要になります。根詰まりとは、プランターの中が成長した根でいっぱいになることです。根が育ちすぎると酸素が全体に行き渡らなくなるので、根が腐って枯れてしまいかねません。



植え替え時には、プランターを新調して土も新しいものを買ってこななければいけないので、なかなかの重労働に感じるでしょう。また、定期的に掃除することも大切で、億劫に感じてしまう場合もあります。

観葉植物を室内に置くメリット・デメリットを紹介しました。

メリット・デメリットを考慮し、生活スタイルも踏まえたうえで、観葉植物を取り入れてみてください。



一級建築士事務所 福祉介護住宅対応店

有限会社 桜井工務店