



# 庭は、健康維持に最適の場！

ガーデンセラピー（健康な暮らしを実現する療法の総称）とは5つの療法！

## 芳香療法

（アロマセラピー）

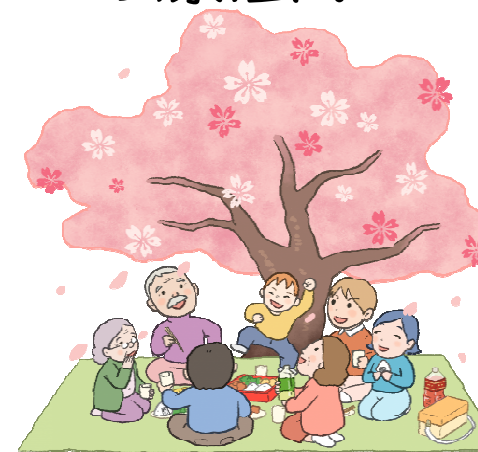
植物の香りを利用して  
病気やけがの治療、



## 森林療法

（フォレストセラピー）

マイナスイオンにより  
健全な体の維持や回復、



## 住まい方療法

緑に囲まれた住まいづくりと家  
族や近隣とのコミュニティーづ  
くりで健康増進！

## 園芸療法

植物を育てる。  
作業療法を中心に五感  
で体感して効果を。



## 芸術療法

（アートセラピー）

自然の美しさや季節の  
移ろいなどの感性から  
健康促進や精神安定。



## 食事療法

自分で育てたものを食べ  
ることで楽しい時間を作  
りストレス軽減に。

