

アリス草薙のハーブティ

Linden Flower



菩提樹の丘



介護老人保健施設

アリス草薙

医療法人社団 博恵会 介護老人保健施設 アリス草薙

静岡市清水区草薙 424-7 TEL054-347-6511 FAX-054-347-6565

アリス草薙のハーブティ

Linden Flower

《History》

西洋菩提樹の木は1999年アリス草薙の開設時に日独文化交流育英会より30本寄贈されました。（※現在日本でこれほどのたくさんの西洋菩提樹の木を一度に見られる場所はアリス草薙だけです。）

西洋菩提樹は2006年ごろから1本ずつ花をつけ始め、2008年にはテレビ局と静岡新聞の取材にも来ていただきました。



←取材風景



放送を見る利用者様→

こうして一年ごとに花をつける木数は増えていき、毎年花のついている木を探すのが楽しみとなりました。

そして2014年ほとんどの木が花を付け、初のハーブティ作りに成功しました。創設者の前施設長水村博光と千恵子夫人の「花が咲いたら、ハーブティにして利用者様に飲んでいただきたい、穏やかな気持ちにさせるこのハーブティはアリス草薙にピッタリだから」の思いがかなった記念すべき日となりました。

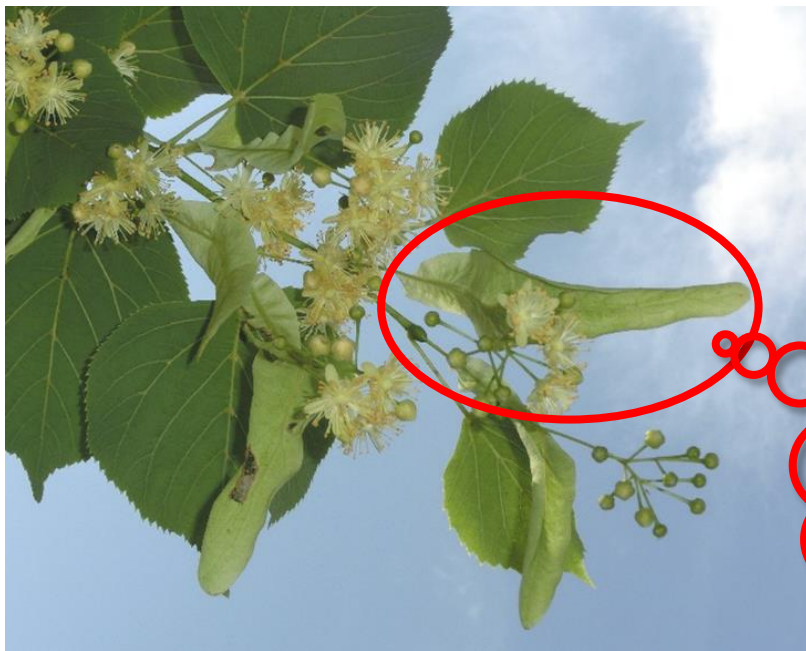
今では施設の高さにまで成長。5月末から6月にかけて花が咲き、この期間はとても穏やかな甘い香りで施設を包んでくれています。

アリス草薙のハーブティ

Linden Flower

リンデンフラワーが
できるまで

リンデンフラワーのハーブティに使用されるは、
花の部分と苞(ホウ)という部分を乾燥させたものです。



ここが
花と
苞(ホウ)です

- ①花摘みをします。
- ②きれいに洗って2週間ほどしっかり乾燥させます。
- ③乾燥したものは細かく刻んでパッケージ詰めにすれば完成です。



アリス草薙

アリス草薺のハーブティ

Linden Flower



《リンデン・フラワーの効能》

リンデンフラワーには優れた鎮静作用があり、精神的なストレスを緩和するのに役立ちます。イライラしているときや、緊張や不安を感じる時、精神的に不安定になり眠れないときなどに飲むと、心を落ち着かせてくれます。

また、花に含まれるビオフラボノイドという成分には、血圧を下げる働きがあるといわれています。そのため、高血圧や動脈硬化、心筋梗塞などの予防に役立ちます。

事務室前受付においてあるので、ご自由にお持ちください。



アリス草薺

リンデンの効果・効能

就寝前のリラックスティーとしても知られるリンデン。

甘い香りが心と体を穏やかに癒してくれます。

かぜの初期症状を緩和したり、体を温めたりする作用もあるため

寒い季節にとりわけ頼りになるハーブです。

01. | 鎮静

ファルネソールなどの精油成分が高ぶった神経を鎮め、不安な気持ちを落ち着かせます。心拍の乱れも鎮静し、動悸を鎮めて呼吸を楽にしてくれます。心身の緊張をやわらげるので、ストレスによる頭痛にも有効です。

02. | 発汗・解熱

血管を拡張し、発汗を促進して熱を下げる作用があるため、熱を伴うかぜやインフルエンザに用いると回復を助けてくれます。血流をよくして体を内側から温めてくれるので、冷えに悩む人にも向きます。

03. | 血圧調整

花に含まれるビオフラボノイドという成分に血圧を下げる働きがあり、高血圧や高めの血圧によって起こる動脈硬化、心筋梗塞などの予防に役立ちます。特にストレスやイライラを伴う高血圧に有効とされます。

04. | 免疫向上

リンデンの特徴的な成分の1つでもあるアラビノガラクトタンという多糖類は、免疫機能を高める作用をもち、かぜや慢性疾患の回復に役立ちます。また、腸内の善玉菌を増やし、便秘をよくする効果もあります。

05. | 保湿・美肌

保湿作用と穏やかな収れん（引き締め）作用があり、化粧水などで用いれば、肌に張りとう潤いを与えてくれます。リラックス作用もあるため、リンデンのバスハーブは、ヨーロッパでは赤ちゃんの産湯にも使われます。

TOPICS | ヨーロッパで親しまれるリンデン

北端と南端を除くヨーロッパに広く分布するリンデンは、ヨーロッパの人々にもっとも親しまれてきた木の 1 つ。シューベルトの歌曲『菩提樹（リンデンバウム）』でも有名です。木や葉や花、蕾などが全て役立つので、「千の用途をもつ木」といわれ、中世ヨーロッパでは自由の象徴とされました。

リンデンの名は、ドイツ語で「シナノキ」を意味する Lindenbaum から来ています。その強い樹性と葉や花の美しさから、特にドイツや中欧で街路樹や公園、広場の木として好んで用いられてきました。よく知られたところでは、ドイツ・ベルリン市街のメインストリート、ウンター・デン・リンデンの並木が挙げられます。ドイツ東部のライプツィヒの名は、スラブの言葉でリンデンを意味するリプツィから来ていますが、ヨーロッパにはこの他にもリンデンに由来する名前をもつ町が多数存在するといわれます。また、リンデンはチェコ共和国の国花でもあります。

ちなみにリンデン 3 種の和名は「フユボダイジュ」、「ナツボダイジュ」、「セイヨウシナノキ」といいます。リンデンを「菩提樹」と訳したために混同されがちですが、ボダイジュは同科の別種であり、釈迦がその下で悟りを開いたといわれているインドボダイジュは別の科の植物です。

参考：特定非営利活動法人日本メディカルハーブ協会会報誌『MEDICAL HERB』第 70 号 2024 年 12 月

注意すべきポイント

リンデンフラワーは一般的に安全性が高く、重篤な副作用や禁忌は報告されていません。ただし、体質によっては胃腸の不調や、過度な鎮静作用による眠気を感じることがあります。

- **過剰摂取による影響**：胃腸が弱い方が飲み過ぎると、お腹をこわしたり胃の不快感をもたらすことがあります。
- **リラックス効果と眠気**：心身を落ち着かせる「鎮静作用」があるため、リラックスしすぎて眠気を感じることがあります。運転前などの摂取は控えるのが無難です。
- **妊娠中・授乳中**：基本的に安全とされていますが、体調が変化しやすい時期のため、使用前に医師に相談することをおすすめします。

適量を守って楽しむ分には、カフェインを含まないため日常的に取り入れやすいハーブです。

リンデンフラワーハーブは高齢者に飲ませても大丈夫ですか

○基本的には高齢者の方でも安心して飲ませることができます。

リンデンフラワーは安全性が非常に高く、ノンカフェインで穏やかに作用するため、子供からお年寄りまで幅広く親しまれているハーブです。ただし、高齢者ならではの体調や生活習慣に合わせた注意点がいくつかあります。

○高齢者に勧めるメリット

- 高いリラックス効果:

心身の緊張をほぐし、不安やイライラを鎮めるため、夜ぐっすり眠れないときにおすすめです。

- 体を温める作用:

血流を促して発汗を高めるため、冷え性の改善や風邪のひき始めに役立ちます。

○飲ませる際の注意点

- お薬との兼ね合い:

リンデンには穏やかな血圧降下作用や利尿作用があると言われています。血圧を下げる薬や利尿剤などを処方されている場合は、念のためかかりつけの医師に相談してから取り入れてください。

- 飲むタイミング:

リラックス作用が強いため、日中にたくさん飲むと眠気を誘うことがあります。夕方から就寝前にかけての1杯として取り入れるのが最適です。

- 体調に合わせた濃度:

胃腸の機能が落ちているときは、飲みすぎるとお腹が緩くなることがあります。最初は通常よりも薄めに淹れて、1日1杯程度から様子を見ることをおすすめします。

ハーブは薬ではなく健康維持をサポートする食品ですが、持病がある場合は医師への確認が一番安全です。

