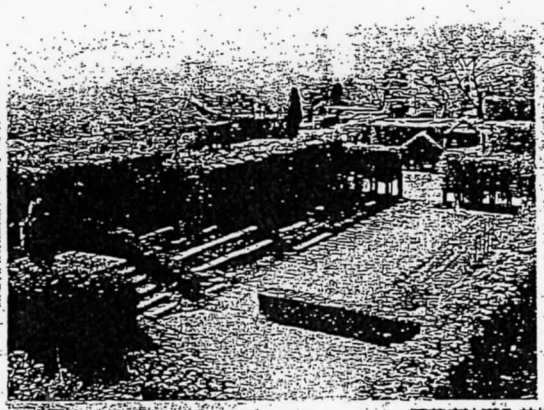
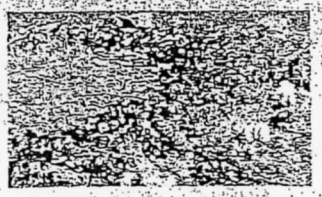
花と緑のあるくらしが、認知症のケアと予防にいい！



緑いっぱい！景観園芸学校の庭

桜が待ち遠しい季節です。認知症で脳の萎縮が進行していると思われる人も、花や野菜を育てる園芸作業をすることで、脳が活性化することが科学的にもわかってきています。



震災被災者支援の教訓から生まれた兵庫県立淡路景観園芸学校園芸療法課程（園芸療法研究室）
豊田正博先生（兵庫県立大学大学院准教授）に聞く

記憶を引き出す

認知症は、脳の萎縮にともなって記憶の機能が低下し、日常生活にも支障が出てくる病気です。脳の血流低下も認められます。認知症で記憶が低下していくと新しく覚えることが難しくなりますが、いままでの記憶は引き出せます。花や野菜、土など慣れ親しんだものを育てることは、心地よいと感じるものとかかわる園芸作業は、心を落ちつかせて思い出の引き出しを開けるだけでなく、掘る、混ぜる、つまむ、切るなど、これまでの生活で経験している動作も引き出します。自分が知っていることや経験したことなど『エピソード記憶』や体が覚えている『手続き記憶』を引き出すことは脳の血流を上昇させ、認知症の脳を活性化させるよい方法です。

お日様の下で

外で日光を浴びて園芸をすることは、精神面に影響を与える神経伝達物質であるセロトニンの分泌が活発になるので、精神的安定につながります。

〈園芸療法の効果〉

豊田先生らの研究（週1回3カ月続ける）では、認知症が進行しているようにみえた人も、園芸活動中には意欲的な場面や会話の機会がふえて生活の質が上がった。また、利用者のケアを行う人の介護負担度も下がる傾向がみられた（表）。

園芸療法導入前後の評価尺度評点

評価尺度	配点	対象者											
		A		B		C		D		E		F	
		導入前	3カ月後	導入前	3カ月後	導入前	3カ月後	導入前	3カ月後	導入前	3カ月後	導入前	3カ月後
QOL-D※	117	77	92	90	99	87.5	90	62.5	71.5	92	112	49	63
介護負担度	20	14	10	2	4	5	0	6	0	1	0	14	10

※　個人の日常生活における「充実感」や「満足感」を質問票を用いて調査。

「すてきでしょ。押し花のうちわ」

他の人の花にも水を

心地よい触感と集中

心地よい触感刺激を感じることから。人間は生まれてすぐ触覚でものを確かめながら発達段階を重ねていきますが、土を心地よいと感じる感覚は、認知症になっても維持されていると思われます。

また、園芸は、癒される、ほっとするイメージでとらえられますが、もう一つは土に触れるという脳が活性化する理由の一つは土に触れるという

心地よい感触と集中

脳が活性化する理由の一つは土に触れるという心地よい触覚刺激を感じることから。人間は生まれてすぐ触覚でものを確かめながら発達段階を重ねていきますが、土を心地よいと感じる感覚は、認知症になっても維持されていると思われます。

また、園芸は、癒される、ほっとするイメージでとらえられますが、もう一つは、緑のある環境で安心して作業に集中することによって、頭も体も一生懸命に使い、ストレスが軽減されることです。

しかも、作業が終わっても種は芽を出し、植物は生長しますから、継続的に活動する動機づけが生まれます。なおかつそれを食べる、飾って楽しむ、人に差し上げるなどの行為によって、人や社会とのつながりも生まれます。園芸が人とコミュニケーションをとるきっかけにもなっていく、それが大事なのです。

園芸を初めて行う人は、鉢やプランターに好きな花の苗を植えてみましょう。毎日水やりや花がら摘みをすることで、生活の一部になっていきます。近所の人と会話をはずませることも楽しみとなります。スプラウト栽培や水栽培など屋内でできる園芸もあります。ベッドで寝ている人も、容器に種をまけるし、球根を植えることもできるのです。いのちや自然とふれあう園芸を楽しんでみませんか（談）。

車いすでも立ち作業でも、仕事しやすく腰も下ろせるよう工夫した園芸療法ガーデンで

上地あさひさん（「療法士、園芸療法コーター」）「園芸にはなじみがなかったのですが、老人福祉施設で働いているときに、園芸をしている利用者のようすがどこか違う、詳しく知りたいと思い入学。学校にきて園芸の奥深さを実感しています」

横田優子さん（園芸療法士）「ガーデニングが好きで更年期にこれで救われた経験から一昨年入学。園芸療法士としてデイサービスへ。他の人の分まで花の世話をする人。活動中の写真のコラージュに『老いしも日々楽しくて』と寄き添えた人。作業を待っている人…園芸療法士がかかわることで、いろいろなシーンで提供できることがたくさん見つかります」

〈園芸療法とは〉

兵庫県は阪神淡路大震災後、ボランティアが空き地やプランターに花の種をまき、家に閉じこもりがちだった避難生活をしていた人たちの心を癒した経験から、緑を活用して人を癒す人材を育て全国において返しようと景観園芸学校園芸療法課程を開設。園芸療法士は国家資格ではないが、学生は介護福祉士、看護師、作業療法士、ホームヘルパー、教員、子育てを終えた主婦など社会経験のある人が多い。兵庫県を中心に園芸療法士のニーズも増え、卒業後、医療・福祉・教育・造園など多方面で活躍。2012年からは、通学制（社会人コース）も開設予定。

平成23年4月7日（木）
新婦人新聞　朝・夕
8頁　一　版