

# 心身回復に園芸

## 導入の施設続々

草花を植えたり、野菜を育てたりして心身を回復させる「園芸療法」をご存じですか。豊かな色彩を目にしたたり、においをかいだりすることで五感が刺激されるといい、この療法を採り入れる高齢者施設も増えています。最近の調査で、認知症（痴呆症）の改善に効果があることもわかってきました。（谷辺晃子、大久保孝子）

作業は約30分で終え、日陰のベンチでお茶を一杯。プランターのイチゴをほおぼりながら、参加した川本ふくみさん(80)は「部屋にずっといるより、外に出て日に当たり、いい空気をたくさん吸う方が楽しい」と笑顔で話した。

りんどう苑が園芸療法を始めたのは昨年9月。職員で介護福祉士の濱田聖貴さん(25)が、兵庫県淡路市の県立淡路景観園芸学校で1年間学び、同県の認定する園芸療法士の資格を取った。

現在、約1000人の入居者のうち希望した4人が参加。デイケアのお年寄りのちも草花と触れ合う。収穫した大根などを使って料理にも挑戦し、サラダや肉じゃがなどを作った。ぬか漬けも、うまくできた。濱田さんは「発語の少なかった

神戸市北区の介護老人保健施設「向陽りんどう苑」。日差しが強い5月下旬の午後、長靴を履いて重手をはめ、麦わら帽子をかぶったお年寄り2人が、職員に手を引かれて敷地内の畑に入った。

「これは何の花?」「ジャガイモだよ」「芋掘りが楽しみやね」

畑の一角に群生するカミミールを見つけると、「あれは何?」。すぐに職員が摘んできて、さわやかな香りをみんまで楽しんだ。ゆつたりとした時が流れる。キュウリやトマト、ナスやスイカの育つ畑で雑草を取り、たっぷりと水をやってた。

金沢大大学院医学系研究科の安川緑・助教(老年看護学)は旭川医科大学時代の03年、北海道の老人施設で園芸療法の效用を調べた。その結果、認知症の

## 認知症の改善に効果

改善に効果があることがわかった。

グループホームで暮らす認知症の男女9人(71〜92歳)に3カ月間、週1回1時間の園芸療法をした。簡

お年よりが、花を見て「きれい」と言ったり笑顔が増えたりしている」と、この療法の効果を説く。

同苑を運営する社会福祉

法人向陽福祉会の山口陽雄(ひなた)理事長(医学博士)は「種を植えて芽が出て花が咲き、実を食べるといった連

が刺激され、表情や動きが活発になる。気持ちも前向きになるので、身体機能を維持するリハビリとしてもいい」と話す。



園芸療法士に見守られながら雑草を抜くお年寄り。作業しやすいうち、畝は高めで間隔も広くとっている＝神戸市内で

単なる計算や日付、曜日、自分のいる地名など22項目を質問して認知症の程度を評価する簡易精神機能検査(MMSE)をしたところ、園芸療法の実施前の得点は30点満点で平均16.9点だったが、実施後は18.9点に。園芸療法を受けていないグループ12人(76〜97歳)は、同じ検査で平均点が3.9点低下した。

園芸療法で日光を浴びる機会が増え、骨密度が高くなったほか、コミュニケーション能力などが向上する効果もみられた。

安川助教は「においなどで五感が刺激され、反応が活発になった結果、様々な感覚に回復傾向が出て、検査結果も向上したと考えられる。植物との交流が人との交流に広がり、体や心の機能、社会性の回復にもつながった」と分析する。

## 各地で育つ療法士

園芸療法の効果的なプログラムを作り、実践できる専門家を育てようという動きも広がってきた。

淡路景観園芸学校が園芸療法士育成課程を設けたのは02年。公立校として初めてだった。4年制大学か造園・福祉系の短大を卒業した人が対象で、半年間の講義と半年間の現場での実習で資格が得られる。すでに30人が卒業し、多くが向陽りんどう苑の濱田さんのように老人福祉施設や医療機関で働いている。

人間・植物関係学会は今年、独自の園芸療法士の資格認定制度を始めた。国家資格のない分野のため、学会が一定の基準を示すことで質の向上につなげたい考えだ。

大阪府茨木市の梅花女子大短大部や札幌国際短大など6校では、全国大学実務教育協会(JAUCB)の規定した園芸療法の必要単位を取ると同協会から園芸療法士に認定される。また、日本園芸療法普及協会が級制度を設けているほか、日本園芸療法研修会も独自に講座を開いている。

しかし、これらの資格は認定基準がバラバラで、同普及協会の児玉良治専務理事は「米国のように、資格をきちんと整備し、統一した考え方を確立していくことが普及につながる」と話す。