

園芸作業で脳活性化実証

景観園芸学校
専門員ら研究

認知機能低下予防に効果

学会で発表

草花や野菜の世話を通して心身の機能回復が図れるとされる「園芸療法」について、県立淡路景観園芸学校（淡路市）の豊田正博・景観園芸専門員（46）らのグループが、園芸作業で認知機能をつかさどる脳の「前頭連合野」が活性化することを実証し、神戸市内であった日本老年精神医学会で発表した。

豊田専門員らは、頭の外から近赤外線を当てる装置（NIRS）を使い、▽色や質感の異なる2種類の土を混ぜる▽土を植木鉢に少しづつ入れる▽花の苗を植



NIRSで前頭連合野の活性化を調べる豊田専門員（豊田専門員提供）

木鉢に植える▽土を混ぜるふりをする——の4パターンの作業を通して、前頭連合野内を流れる血液中的酸化ヘモグロビン量を調査。活動していればヘモグロビン量が増加する。

30～60歳の健常者17人（男性2人、女性15人）を対象に実験。その結果、「土を混ぜる」と「苗を植木鉢に植える」の作業時の酸化ヘモグロビン量は、「混ぜるふりをする」行動の時の量に比べ、3倍に増加した。「土を鉢に入れる」場合も2倍に増え、いずれも前頭連合野が活性化していることが確認できた。

豊田専門員らは「認知機能の低下予防や進行抑制に園芸療法が果たす役割は大きい。手軽にできる作業で、お年寄りらにも取り組んでもらいたい」と話している。

平成20年7月3日(木)
淡路新聞(朝)・夕
33頁 淡路版