オピニオン

園芸療法で高齢者生き生き

知を生かす　地域と大学

吉備国際大保健医療福祉学部
特別養護老人ホーム・グリーンヒル順正

吉備国際大の学生（中央の２人）とともに田植えをするグリーンヒル順正の利用者

三宅優紀講師

植物は人の心を癒やし、生きる力を与えてくれる。

吉備国際大（高梁市伊賀町）保健医療福祉学部の学生たちはそんな視点で、農作業や花の栽培を通じて、高齢者らの身体の機能回復や心のリハビリを促す「園芸療法」に取り組んでいる。

特別養護老人ホーム・グリーンヒル順正（同市松原町神原）で17日、3階テラスに幅1・2㍍、奥行き0・8㍍ほどのプランターに水を張り、小さな〝田んぼ〟を再現。麦わら帽子をかぶった利用者が慎重な手つきで等間隔に苗を植える。思うように手が動かず時間がかかる人もいるが、作業療法学科の学生が隣で見守る。

「田植えはもうできないと思っていた。昔を思い出します」と話すのは農家だった三上茂好さん(96)。農業経験者は多く、中には、他の施設利用者や学生にアドバイスする人も。いつも以上に生き生きとした表情で田植えを楽しんでいた。

今後、利用者と職員で草取りや水の管理などを行う。秋には学生と一緒に稲刈りをし、新米を味わう計画もある。

園芸療法は、第2次大戦後の米国で傷病軍人のリハビリに効果があると認められ、注目を集めた。日本で本格的に採り入れられたのは1990年代。2008年には日本園芸療法学会（大阪市）が設立された。

研究では、緑に触れることで手術後の痛みが和らいだり、リラックスできたりといった結果が出ている。手を動かす作業によってストレス軽減や認知症、うつの症状緩和の効果もあり、QOL（生活の質）向上につながるとされる。

グリーンヒル順正には自力歩行が難しかったり、認知症を患ったりしている70～100歳代の約50人が入所している。施設内での運動やレクリエーションだけでは、どうしても閉じこもりがちになるため、屋外活動として園芸療法に着目。同学科の三宅優紀講師(40)に指導を依頼し、13年に取り組みが始まった。

当初、三宅講師も園芸について特別な知識を持っていたわけではない。院内で植物を多く栽培している岡山市内の病院や園芸専門学科がある農業高校の施設を見学し、緑を施設のどこに配置すればよいか、植物はどう栽培すればよいかなどを学んだ。

グリーンヒル順正での園芸療法は多岐にわたる。雑草が生い茂っていた敷地内の空き地を学生が中心となって耕し「グリーンヒル農園」を整備した。季節ごとの花を植えて利用者の目を楽しませている。秋には芋掘りも行っている。

毎年、三宅講師の下で作業療法士を志す2～4年生十数人が担当し、月1回のペースで施設を訪れてきた。新型コロナウイルス対策のため、現在は各回の参加者を少なくしているが、学生にとっては高齢者を理解し、実践的な技術を身に付ける臨床実習の場。4年本村翔大さん(21)は「最初は頭でっかちで臨機応変に動けなかった。声掛けや接し方が少しずつ分かってきた」と話す。

新型コロナの感染拡大期は直接訪問が制限されるため、育てた植物を使ったクラフト活動をオンラインで入所者に指導するなど工夫も凝らしている。さらに施設利用者に限らず多くの人に生活を豊かにしてもらおうと、珍しい植物の紹介など50本以上の動画を投稿サイト・ユーチューブで公開し、活動の幅を広げている。

三宅講師は「幸せを感じながら暮らせるよう、お年寄りが好きな園芸の魅力を生かしながら貢献したい」と話す。

（岡崎創史）

グリーンヒル農園で昨年10月に行われた芋掘り

経験基に公民館活動

新見・石蟹地区　運動や手工芸加え

三宅優紀講師らは、グリーンヒル順正でのノウハウを生かし、高齢者らの介護予防につなげようと、心身の健康づくり活動「石蟹ヘルスサロン」を月１回開いている。

住み慣れた地での健康維持を目指し、地元住民が集まりやすい新見市石蟹の石蟹公民館が会場。毎回60～80代の人たちが参加している。

指導するのは三宅講師と、教え子で作業療法士の道繁恵理香さん(35)＝同市正田。ボールを使った健康体操やエアロビクスといった運動に、手工芸や園芸などを組み合わせた活動内容になっている。加齢で心身の機能が衰える「フレイル（虚弱）」になるのを未然に防ぐ。

園芸ではビオラ、パンジーといった栽培法を紹介。ドライフラワーを使ってオリジナルコースターに仕上げたり、花をオイルと一緒に瓶詰めするインテリア「ハーバリウム（植物標本）」を作ったり、参加者のニーズに応じて内容を考える。

参加者がハーバリウム作りに挑戦した石蟹ヘルスサロン＝2020年9月

石蟹地区は道繁さんの出身地でもあり、専門職の立場で古里に恩返しをしようと、2019年にサロンをスタートさせた。道繁さんは「子どもの頃かわいがってくれた地域の方々が元気な状態で長生きできるようサポートしたい」と意気込む。

礒村葉子施設長
社会参加につなげたい

園芸療法を導入した経緯や成果について、グリーンヒル順正の礒村葉子施設長に聞いた。

◇

2013年の導入以前から、花を植えたり、野菜を育てたりする園芸活動は行っていた。利用者の笑顔が見られるようになったため、もっと引き出そうと、大学に協力をお願いした。

花をめでることで心が和み、育てる過程が日々の話題になる。触感や香りを楽しむこともできる。施設で暮らしていると、季節感覚が薄れがちだが、植物を通じて四季を感じられる。

現在、新型コロナウイルス禍の影響でほとんど外出ができない。そんな利用者にとって、屋外で太陽の光を浴びることができる貴重な機会。適度に疲れることで、食欲が旺盛になったり、よく眠れたりという効果も出ている。

孫ほど年の離れた学生との交流はありがたい。ベッドから動かず、ふさぎ込んでいたある女性は、生活の中に楽しみができ、表情がどんどん生き生きとしてきた。

今後は高齢者の社会参加にもつなげたい。育てた野菜や作品を販売することが新たな生きがいになる。