

# 地域連携による園芸療法を活用した 認知症予防、介護予防事業展開のための基礎的研究

澤田みどり(社会園芸学科特任准教授)

小澤 直子(社会園芸学科非常勤講師)

## Municipal horticultural therapy research in support of altimers and elderly care

SAWADA Midori, OZAWA Naoko

### Abstract

As a member of the Tama community, We believe ongoing horticulture therapy programs making use of raised bed gardens can help students make a meaningful contribution to the surrounding area. The Keisen Saturday Horticulture Club was established to get the university more involved with the local community.

The horticulture programs offered are designed to promote sound physical and mental health and reduce the need for nursing care by encouraging senior citizens to spend time outside and to socialize. We will also pursue further study on the possibilities of controlling and preventing Alzheimer's.

### 1. はじめに

2013年度及び2014年度の研究助成では、「場」造りの視点で、身体機能が低下した高齢者、加齢による発病や転倒等により障害をもつ高齢者も含めて、誰もが植物を通して生き物と共にいのちを楽しみ喜ぶ場、独居や孤立しがちな地域高齢者が季節を感じ、人と関わり対話をする場として「レイズドベッド」を活用した園芸活動の可能性について検討した。

総務省は政策の中で「地域力の創造、地方の再生」を掲げ、「域学連携地域

づくり活動」を推奨している。それは、大学生と大学教員が地域の現場に入り、地域の住民やNPO等とともに、地域の課題解決又は地域づくりに継続的に取り組み、地域の活性化及び地域の人材育成に資する活動を言う。

多摩市は、全国的に注目をされるほどの超高齢化少子化の課題を抱えており、そのコミュニティに属する本学は地域へ向けてさらなる貢献が求められていると考える。本学の教育のひとつの特長である園芸療法は、認知症予防、介護予防の分野でも効果が期待されている。筆者らは、多摩地域のコミュニティの一員として園芸療法のノウハウを使い、レイズドベッドを活用し、地域の高齢者と定期的な園芸療法プログラムを実施することで学生中心の地域コミュニティの活性化に貢献できると考えた。

2014年度中に、多摩市や多摩市社会福祉協議会、地域の高齢者施設に打診をし、本学に対しては園芸療法を活用した実践授業を新たに取り入れる準備をした。2015年度は、実際に造成したレイズドベッドを活用し、学生と地域の在宅高齢者を対象とした園芸療法プログラム「恵泉土曜園芸クラブ」を「社会園芸応用実践」という授業名で開始した。

大学における園芸活動によるコミュニティの活性化、高齢者の引きこもり防止、介護予防、認知症予防事業の可能性を調査するための活動基盤を整備したことを報告する。

## 2. 高齢者を取り巻く環境

内閣府の平成28年度版の高齢社会白書によると、我が国の総人口は平成27(2015)年10月1日現在、1億2,711万人、65歳以上の高齢者人口は3,392万人である。65歳以上を男女別にみると、男性は1,466万人、女性は1,926万人で、総人口に占める65歳以上人口の割合(高齢化率)は26.7%となっている。「65～74歳人口」(前期高齢者)は1,752万人、総人口に占める割合は13.8%、「75歳以上人口」(後期高齢者)は1,641万人、総人口に占める割合は12.9%に及んでいる。

65歳以上の高齢者のいる世帯は増え続けており、平成26(2014)年現在、世帯数は23,572千世帯であり、全世帯(50,431千世帯)の46.7%を占める。そのうち、「夫婦のみの世帯」が一番多く約3割となっており、「単独世帯」と合わせ

ると過半数を占める。65歳以上の高齢者について子供との同居率をみると、昭和55(1980)年にはほぼ7割であったものが、26(2014)年には40.6%となっており、子供との同居の割合は大幅に減少している。一人暮らし又は夫婦のみの世帯については、昭和55(1980)年には合わせて3割弱であったものが、26(2014)年には55.4%まで増加している。

### 3. 地域包括ケアシステム

厚生労働省は加速する高齢社会に向けて、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で生活を継続することができるような包括的な支援・サービス提供体制の構築を目指す「地域包括ケアシステム」を提言している。団塊の世代が75歳以上となる2025年を目前に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現していくことが全国の各都道府県に求められている。今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が急務であり、地域包括ケアシステムは、保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要である。

このシステムでは、自助、互助、共助、公助を大切にしている。「公助」は税による公の負担、「共助」は介護保険などリスクを共有する仲間(被保険者)の負担であり、「自助」には「自分のことを自分でする」ことに加え、市場サービスの購入も含まれる。これに対し、「互助」は相互に支え合っているという意味で「共助」と共通点があるが、費用負担が制度的に裏付けられていない自発的なものを指す。都市部では、強い「互助」を期待することが難しい一方、民間サービス市場が大きく「自助」によるサービス購入が可能である都市部以外の地域は、民間市場が限定的だが「互助」の役割が大きい。少子高齢化や財政状況から、「共助」「公助」の大幅な拡充を期待することは難しく、「自助」「互助」の果たす役割が大きくなることを意識した取組が必要と考えられている。

#### 4. 多摩市の現状

国土交通省によると、戦後の高度成長期における産業構造の転換に対応した大都市圏への人口集中への対応のため国策として整備されたニュータウンにおいて、住民の高齢化、住宅等の老朽化、バリアフリー化の遅れ等の問題が顕在化している。高齢化の問題に対し、地域の人材活用による住民活動の活性化が求められている。

多摩市まちづくり会議報告書によると、多摩ニュータウンの高齢化は今後急速に進むことが指摘されている。これは、多摩ニュータウン内に団塊の世代が集中していることが原因であり、多摩市のニュータウン区域の人口減少は、いわゆる世帯分離で成長した子供の独立と共に世帯あたりの家族数が減少して、総人口の減少が顕在化したものである。多摩市自治労によると、多摩市においては、東京都26市の中でも例を見ないスピードで少子・高齢化社会が進展している。高齢者のひとり暮らし世帯、高齢者のみ世帯の増加により、家族や地域とのつながりが急速に薄れ、孤立し、日常生活や介護に不安を抱く高齢者が増加している。また、認知症高齢者も増加している。

これに対して、多摩市の地域包括ケアは、厚労省の言う地域包括ケアシステムをさらに一歩進めて、高齢者に限らず障がいがある方も含めた「多摩市版地域包括ケアシステム」の構築を目指している。少子高齢化の中、「互助」の考え方で本学の学生の果たす役割が求められていると考える。

#### 5. 高齢者の社会参加活動

内閣府の調査によると、60歳以上の高齢者の61.0%は何らかのグループ活動に参加したことがあり、20年前と比べて18.7ポイント増加している。自主的なグループ活動に参加したことがある高齢者の、活動全体を通じて参加してよかったことは、「新しい友人を得ることができた」(48.8%)が最も多く、次いで「生活に充実感ができた」(46.0%)、「健康や体力に自信がついた」(44.4%)の順となっている。高齢者が参加したい団体を見ると「趣味のサークル・団体」(31.5%)が最も多く、次いで「健康・スポーツのサークル・団体」(29.7%)となっている。また、参加している団体を見ると、「町内会・自治会」(26.7%)が最も多く、約4人に1人が参加している。

この調査結果からも、趣味に繋がり、健康の維持増進を図り、共有体験、共感を伴う園芸活動を通して仲間づくりとなる活動が参加しやすい近隣の場で展開されることの意義を読み取ることができる。

## 6. 介護予防、認知症予防事業の先行事例

筆者が、横浜市泉区において2005年に開始し、12年目を迎える「ベルガーデン水曜クラブ」という地域の在宅高齢者の介護予防、認知症予防事業を先行事例として紹介する。

横浜市泉区にある横浜市踊場地域ケアプラザと園芸療法普及を目的に活動をしているNPO法人日本園芸療法研修会の共催事業として立ち上げ、現在毎回の参加者は10名以上で地域の在宅高齢者を対象にしているが、実際には地域のニーズに合わせて一般高齢者、特定高齢者、要介護高齢者、知的障害者、高次脳機能障害者が参加している。参加者のほか、園芸療法スタッフ6名、地域ボランティア4～5名、学生ボランティア、地域の引きこもり支援事業からの参加者など約30名で毎週水曜日に活動をしている。植物や園芸作業を活用し、四季折々のプログラムを展開し、本学のCSLの活動場所として2008年から毎年本学学生を受け入れている。

参加者は、植物の栽培、収穫、収穫物を活用した調理や作品作りから心身機能の維持向上、仲間づくり、そして異世代交流による日常生活とは異なる体験、若い世代との共感や共有体験を楽しんでいる。参加している学生は、植物を通してコミュニケーション能力が高まり、高齢者との関わりに感謝される喜びや役割意識と同時に高齢者理解が深まり、卒業後に高齢者事業を就職先にする学生が多い。高齢者から学ぶことが多く、人生の延長上にいる先輩として尊敬し、互助の精神を学んでいる。

## 7. 地域の多職種との連携による活動準備

上記の現状を鑑みて、2015年度に地域連携による園芸療法を活用した認知症予防、介護予防事業を展開するために、2014年度から多摩市社会福祉協議会及び多摩市高齢者福祉課や介護支援課の担当者と相談をし、地域在宅高齢者のニーズや介護予防事業の現状について話を聞き、その後ケアマネー

ジャーや保健師の会合に招かれ、総勢100名ほどの方々にレイズドベッドを使った活動計画を紹介する時間を得ることができた。

2015年4月に授業として『恵泉土曜園芸クラブ』という名称の活動を立ち上げ、参加者の初日を前に4月に地域のケアマネージャーや保険師の希望者数名に実際に南野キャンパスに足を運んでもらい、レイズドベッドの使い勝手や園芸クラブのプログラム内容を説明し、実際の活動参加者を紹介していただく段取りに至った。ケアマネージャーさんや保険師の方々には当日じゃがいもの植え付けをして頂き、その後もその成長を気にしながら活動に思いを寄せていただくことができた。

## 8. 「恵泉土曜園芸クラブ」活動意義

学生にとっては、高齢者との関わりからコミュニケーション能力が向上することが予想され、弱者との共生についての学びが深まり、植物や園芸作業を通して支援の仕方、共感、受容という社会に出て人と関わる基本的姿勢が身に着くことを期待した。高齢者からの反応で達成感、満足感、自己有用感、自信の回復、自己評価の向上が期待でき、役割や責任を全うする力をつけることができるように指導した。

一方、大学にとっての意義としては、この活動をきっかけに多摩市社会福祉協議会や地域包括支援センター、保健所などとの新たな地域連携が促進され、地域住民へ開かれた大学として位置づけられるように働きかけ、学生が活躍する地域貢献の実践の場を創造すると考える。

この活動を通して、地域住民は外出の場、異世代との交流の場、仲間づくりの場、適度な運動によって健康の維持増進を図る場ができることで認知症予防・介護予防の効果が期待できる。若い学生との交流によって、意欲の向上、楽しみ、笑顔、伝えたい、話したいという思いから会話が活発になるなどの効果も期待される。

## 9. 「恵泉土曜園芸クラブ」活動計画

### (1) 活動計画

活動主体は恵泉女学園大学で、活動責任者は人間社会学部社会園芸学科

澤田みどりとした。授業および学生指導など運営を社会園芸学科非常勤講師小澤直子が担当した。

学生は、「園芸療法入門」履修後、園芸療法の実践活動に定期的に参加を希望する学生が「社会園芸応用実践Ⅰ及びⅡ」の授業に履修登録をして活動をする。尚、Ⅰ及びⅡの履修後も引き続き参加し、園芸療法士取得の実習時間に換算できる。

プログラム担当、会計係、写真・記録係等の役割分担を明確にし、安定した継続的な活動運営を自覚するように促した。

参加者は、多摩社会福祉協議会、地域包括ケアのケアマネージャーや保健師のご紹介を経て、園芸作業による介護予防が有効と考えられる生活支援、自立支援の必要な方とする。その他地域の参加希望者は相談の上受け入れていく。参加人数は10～15名までとする。参加条件は、自力で現地参加可能な事とした。参加者は緊急連絡先やかかりつけ医などについて記入した会員カードを提出し登録する。

参加に際し、入会費はなし、参加する毎に1回500円を参加費とし、持ち帰り作品に関しては別途実費材料費を徴収する。

## (2) 園芸療法の活動目的

- ①地域の生活支援、自立支援の必要な方が週一回安心して訪ねて来られる外出の場、仲間作りの場となる位置付けを目指す。
- ②新しい仲間や異世代の学生、スタッフやボランティアとのおしゃべりから日常生活に変化をもたらす。
- ③植物を通して四季の移り変わりを感じ、植物の成長への期待感、育てる喜び、開花・収穫による達成感や満足感を得ることから自尊心を高めて豊かな時間を織り重ねていく。
- ④五感を使い、日光浴、外気浴、適度な全身運動から、健康の維持を図る。
- ⑤園芸作業により、屋外に出る、計画する、一度にいろいろなことをする、人と話すという認知症予防に効果的な活動を実践する。
- ⑥定期的な活動に参加することで生活不活発病を予防し、介護予防につなげる。

### (3) 活動形態

2015年4月に活動を開始した。学内行事と重ならないように日程を調整し基本的に土曜日に定期的に活動をする。実際の活動時間は、10時半～12時。教員及び学生は、準備のため9時半に集合し、13時半に片づけおよび反省会後に解散をする。活動場所は、本学南野キャンパスにある数台のレイズドベッドを中心に、できるだけ屋外で活動をする。雨天時及び12月～3月の厳寒期は河井道ラウンジ及び南野キャンパス視聴覚室で室内活動をする。室内では、事前に作成した押し花やドライフラワーのクラフト作品作り、植物を使った染色などを行う。事前準備や打ち合わせは、様々な学科、学年が履修するため次週の打ち合わせはメールなどを活用し、教員に確認しながらすすめる。学生間で詳細なプログラムの打ちあわせを行い、コミュニケーションを大切にする。

活動の流れとしては、10時半から時候の挨拶や、季節の話題、植物の変化、個人個人が発信に耳を傾け、お茶を飲みながらスタートする。その日の作業内容をご説明し、各自がやりたい作業を選択・分担していただく。気候やそれぞれの方の体調を見ながら休憩を入れる。11時45分頃には作業を終え、手を洗い、片づけをし、次回の活動の説明や本日の感想を伺い12時に終了する。ガーデンの花を摘み、野菜を収穫するなど持ち帰りの楽しみも用意する。

### (4) 学生の注意点

教員及び学生で片づけをした後に反省会をし、必要と思われることは、ケアマネージャーや保健師、ご家族などしかるべき所へ報告、連絡、相談をする。事故がないように、目配り、気配り、見守りに徹して、ご本人や、ご家族、関係者、ケアマネージャーなどから伺った注意点は周知する。ご本人の意思を尊重する。ご本人の気づき、発見を大切にする。仲間作り、会話を大切にする。作業姿勢に合わせて、椅子や風呂マット、座布団などを用意し、安全で安心な環境を整備する。足元のふらつき、長時間の同じ姿勢、夢中になって作業を続けている方への声かけ、水分補給、日陰への移動などに気をつける。認知証の方の誤飲や異食、見失いなどに注意する。ハサミ、カマ、包丁などの危険物は数を数えてから片づける。食べ過ぎ、小食など食欲も気を付ける。



試食の際は、咀嚼が困難な方には細かく切る。虫よけや絆創膏など救急箱を必ず常備する。学生、スタッフやボランティアは緊急時に備えてなるべく携帯電話を携帯する。活動時に知り得た個人情報保護し、口外することがないように気を付ける。介護予防事業なので、できることはなるべくご本人にやっていただく。親切心からご本人の可能性を閉じることがないように気を付ける。

定期的な外出の機会を作ることが目的の一つであるために、予定通り活動をし、なるべく中止しない方向で検討する。安全管理上、参加者の活動日以外の手入れや作業はお断りする。但し、本学のオーガニックカフェがオープンしている際や、その他学内行事などは外出の機会として積極的にご紹介する。

保険については、授業の一環としての活動であるため大学が加入している保険でカバーされているが、リスクマネジメントをすることが園芸療法の質を高めることになることを学生が理解し、万全の注意を払って活動をするように毎回促す。

## (5) 結果

2015年度は地域の参加者と合計23回の活動を実施した。レイズドベッドとフェルトプランター、野菜用プランターなどに季節の花や野菜、ハーブを植え込み、手入れをした。草花は、ビオラ、パンジー、アリッサム、ノースポール、マリーゴールド、ラグラス、ワタ、センニチコウ、キンレンカ、キンセンカ、藍など押し花、切り花、ドライフラワー、染色などに活用できるものを中心に植えた。フェルトプランター(袋栽培)ではじゃがいも、サツマイモ、大根、白菜などの栽培をし、レイズドベッドにはミニトマト、トマト、ナス、ピーマン、シシトウ、シソ、バジル、枝豆、ヒョウタン、モロヘイヤ、ホウレンソウ、コカブ、ラディッシュ、青梗菜、ゴマ、人参など栽培しやすく季節感のある食材を選んだ。バケツ稲で稲の栽培もした。

収穫をした野菜を炒めたり茹でたりして皆で試食をするのも楽しみの一つになった。スイートポテト作り、紫蘇ジュース作り、レモンバームレモネードなど学生と参加者で一緒に作って季節を楽しむことができた。マリー

ゴールド染め、藍染め、サツマイモの蔓でクリスマスリース作り、バケツ稲でお正月のしめ縄飾りを作り、フラワーアレンジメントなど栽培したものを行事と絡めながら季節感を大切に、日々の暮らしに活用し生活感のある活動を試みた。

参加者は、まず、地域でご家族を介護されている方が気分転換、外出の機会、新たな楽しみを創出する目的でケアマネージャーから紹介されて2名来られた。夏からは。地域の有料老人ホームの入居者の日中活動として参加させてもらいたいという依頼があり、職員付き添いのもと3名が参加されるようになった。その後軽度認知障害（MCI）の方が参加されるようになったが、軽い記憶障害のために時間や日程の混乱があり休みがちであった。また、精神障害者の方も土曜園芸クラブに興味をもたれ、ご家族とともに参加するようになり、医師からもよい変化が見られると継続を勧められているという。今後、高次脳機能障害の方や知的障害の方の受け入れも視野に入れてほしいという要望も出てきて、多摩市の住民の様々なニーズを垣間見る結果となっている。

## 10. 課題

学生達は、新しい活動を立ち上げるという貴重な体験をしながら、多くの学びを得ることができた。しかし、社会福祉やリハビリテーションを専門に学んだ学生ではなく、園芸も専門的に学んでいるわけではないため、様々な参加者への対応とそれぞれへの支援を考えて園芸療法プログラム作りをすることに苦労をしたことが伺われた。土曜日の実践活動のために、別途準備の授業を持ると好ましいのだが、現状は植物の育ちに合わせながら学生同士の連絡を密にし、メールなどで相談を重ねながら、力を合わせて安全な活動を継続させている。一方、学生が日々の水やりなど頑張っているが、不慣れな中でも心をこめて温かく参加者を迎えようとする姿は参加者に伝わり、感謝していただき、この活動の参加意欲を高める結果となり、学生が運営する園芸療法活動の良さを知ることができた。授業の一環であり、前期後期で学生スタッフが変わり、4年生になると就職活動や卒業論文など活動参加者が減り、この活動のレベルをアップしながら継続していく課題が残る。

## 11. 考察

活動に際しては、学内の園芸教育室、庶務課、管財の方、守衛の方など様々なお支援、ご協力を得る結果となりありがたかった。園芸療法の活動課題は多いが、学生の人数や、受け入れ態勢を見極めながら、ニーズに合わせて参加者を増やしつつ、2016年度にはこの活動の効果を調査、検討していきたい。また、まだまだ認知度が低いため、引き続き地域住民やケアマネージャーなどに周知するとともに、学内でも紹介をして学生の参加を促し、持続可能な活動に定着させていきたい。