

6-3					
主題	園芸療法 アーシングでデトックス				
副題	未来への種をまく。笑顔の花あふれるデイサービスを目指して				
キーワード 1	健康増進	キーワード 2	QOL の向上	研究(実践)期間	8ヶ月

法人名	社福) 同胞互助会	事業所名	昭島市高齢者在宅サービスセンター愛全園
発表者(職種)	中嶋直樹(通所介護 副主任)、井坪貴美子(介護職員)		
共同研究(実践)者	丸山和代(高齢者在宅サービスセンター愛全園所長)		

電話	042-545-8011	FAX	042-545-8012
----	--------------	-----	--------------

事業所紹介	社会福祉法人同胞互助会を母体としています。介護の他、レクリエーション活動、機能訓練、栄養改善、口腔ケアに力を入れた総合的な支援が特徴です。通所(総合事業、一般)、地域密着(認知対応型)を提供しています。
-------	---

《1. 研究(実践)前の状況と課題》

アメリカ発祥の園芸療法は 1990 年代に日本でも知られるようになり、自然や植物の心地良い刺激を用いたストレス緩和、創造活動による意欲回復・園芸動作による上肢を主とする運動機能の回復が認められる研究成果がすでに発表されている。太陽光を浴びる環境下では、過剰な日光量でなければ免疫力の向上(ナチュラルキラー細胞を増やす)、や高齢者に不足しやすいビタミン D(骨の代謝を調整する)の増加、不眠改善効果等の健康増進のエビデンスがある。愛全園では、機能低下により外出や屋外活動が難しくなった利用者へ、園芸活動の取り組みを勧めたいと考えた。一方で、1 日の利用者数が合計 50~60 名の通常規模デイサービスで、どのように実現するか。また、一人一人個性の異なるご利用者にたいし、幅広い層に関心を持っていただけるアプローチは何かが課題となった。

《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

より多くのご利用者に園芸療法の効果を得ていただく事が目的。しかし、園芸活動への関心は、これまでの生活歴によって大きく異なる。植物を育てるのは大変そうと消極的になる方や、身体機能や認知機能の低下で始める前から自分には無理と諦めてしまう方もいると推測した。参加への意欲を引き出すには、下記の条件①②③を満たす事が前提となるのではと仮説を立て、取り組みを開始した。

条件①園芸活動への期待感を高める。又、参加のハードルを低くする。

条件②今まで園芸に触れてこなかった/興味の薄いご利用者への働きかけが必要。

条件③身体機能、認知機能を把握した上での活動計画と体調面の配慮。

《3. 具体的な取り組みの内容》

- ① 発芽率(70%)が高く成長が早いひまわり(丈 40 cm のミニひまわり)を、鉢植えて種からの育成に参加していただく。(活動名:ひまわりプロジェクト)ご利用者にはデイサービ

夏の夏の風景を作るボランティアを募集すると説明。作業日の都度、募集する事でその日の気分により多くの参加者が関われる。ご利用者が関わったひまわり苗には名札を差す。ひまわりの苗の成長具合は、玄関内で確認できるように配置。開花したら、ご利用者と写真撮影をしてポストカード印刷し、暑中見舞い用としてプレゼントをする。以上の内容をポスターにして玄関・トイレ壁に掲示。活動の園芸や植物に関する図書・雑誌をフロアへ配置。法人のLINEで活動の様子をYouTubeで紹介。

② 体内で滞留した電気を自然物に放流するカリフォルニア発祥の健康増進法「アーシング」を紹介。デジタル機器に囲まれた現代のデトックス法として、園庭の散策をお勧めした。太陽光を浴びる時間を設け、季節の移ろいが感じられる花壇や木々に触れる事で、園芸活動に興味の薄い層にも健康増進効果を期待する。館内入口に、バラなどの花を花瓶で生け、「それぞれ香りが違います」と掲示して、花壇への期待感を高める仕掛けとした。

③ 車イス利用者が参加する為の工夫。医療との連携。

《4. 取り組みの結果》

ひまわり育成に関わったご利用者から、笑顔を引き出した。暑中見舞いにしたこの笑顔の写真は、11月の認知症月間で、「昭島市 みんなの笑顔展」に出展した。

アーシングを体験したご利用者から、気持ちよかった・良く眠れたという感想をいただき、全体として植物の話題が多くなった。

《5. 考察、まとめ》

機能低下で行動範囲が狭くなっているご利用者に、日の光を浴びて、サービスを受ける側から提供する側になってもらう。生命を五感で感じる。少し先の未来へ、種をまく。

一喜一憂しながらも咲いた花に、自分の中にある何かと重ね合わせて見た方もいたのではないかな。園芸療法は天候に左右され病害虫など不確実性も高いので、ご利用者へのフォローと備えの大切さが、次回以降への学びとなった。

《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究(実践)発表を行うにあたり、ご本人(ご家族)に口頭にて確認をし、本発表以外では使用しないこと、それにより不利益を被ることはないことを説明し、回答をもって同意を得たこととした。

《7. 参考文献》

アーシング	クリントン・オーバー	株式会社ヒカルランド	
自然の力で治す	アンドレアス・ミヒャールゼン	サンマーク出版	
植物と人間の絆	チャールズ・A・ルイス	創森社	
NATURE FIX	自然が最高の脳を作る	フローレンス・ウィリアムズ	NHK 出版

《8. 提案と発信》

様々な理由により、在宅に閉じこもりの状況になる高齢者は少なくない。通所介護施設であるデイサービスが屋外活動を行う意義は大きく、人生の充足感を得る一助になる事を願う。