

ガーデニングは認知機能が低下した人の回復につながる可能性が高い——。そんな実験結果を、兵庫県立淡路景観園芸学校の豊田正博講師らの研究グループが6月28日、神戸で開催された日本老年精神医学会で発表した。



豊田さんは、認知症など心身に障害がある人のQOL(生活の質)向上

に有効とされる園芸療法を、兵庫県の専門家が、効果的なデータは、これまでほとんどなかった。そこで、同校講師の杉原式穂さん、兵庫県立西播磨総合リハビリテーションセンターの医師、柿木達也さんと3人で、NIRS(近赤外分光法)により園芸作業が脳に与える影響を測定、数値化を試みた。

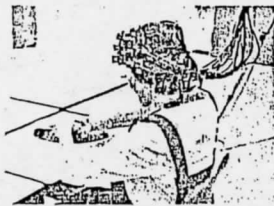
域である前頭連合野を調べた。

成人の健常者17人(男性2人・女性15人、平均年齢50・8歳)が装着を額に装着、土を混ぜたり、花を鉢に植えるなどの作業をしてもらった。その結果、目的達成に向けて記憶を引き出し、状況に応じて取捨選択する「ワーキングメモリ」に関与する領域が、特に活性化することが分かったという。

脳の活性化にガーデニングが有効

兵庫県立淡路景観園芸学校の豊田正博講師ら研究グループが発表

光トポグラフィーと呼ばれる装置で脳に赤外線を入れて、血流の変化を調べるもので、血流の増加はその部分が活性化していることを示す。今回は、思考や意思決定、創造性など高度な精神活動をつかさどる領域である前頭連合野を調べた。



光トポグラフィーを装着した実験の様子

「園芸には、精神機能の低下を予防する効果があることは間違いない」と豊田さん。今回は健常者が対象だったが、「園芸療法は複雑な作業ではないので、認知症が進んでいる人でも取り組みやすい。また、『きれい』といった感情は性別、年齢を問わずに共感できるので、人とのコミュニケーション能力の回復も期待できる。高齢者のケアの点で、大きな可能性をもっているのでは」。年内には、今度は認知症の人を対象に、同様の研究を試みる予定だ。