

認知症と共によりよく生きる：認知症ケアの社会資源としての農園の可能性

東京都健康長寿医療センター研究所 研究員 宇良 千秋

農林水産政策研究所は、農林水産省の行政部局に農林水産政策の推進方向に対応した政策の選択肢を提言するため、新たな研究ニーズに対応するとともに、研究における人的交流の拡大を目的として大学を始めとした研究機関等との連携を強化した「連携研究スキームによる研究」を実施しています。

1. 認知症に関する考え方が大転換を迎えた

2014年度の厚生労働省の将来推計によると、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症、2040年には4人に1人、2060年には3人に1人が認知症であると予想されています。人生100年時代といわれる今日では、認知症はだれでもなる可能性のある病気となりました。以前は、認知症にならないためにはどうしたらよいか、ということに社会の大きな関心が向けられていたように思いますが、最近では、認知症に対する考え方が大きく変わってきました。2009年に英国政府が認知症国家戦略「Living well with Dementia（認知症とともに良き生活を送る）」を発表し、日本でも2015年に厚生労働省が「認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会を目指す」という認知症施策（通称、新オレンジプラン）を打ち出しました。また、認知症ケアの考え方についても、以前は認知症の「症状」のみに目を向けた一律的なケアが主流でしたが、近年は、認知症の人も個性を持った人として尊重し、それまでの生活歴や習慣、価値観を考慮してケアする「パーソン・センタード・ケア」の考え方が広がってきています。

2. 今ある認知症ケアだけで充分だろうか

では、実際に今あるサービスやケアだけで、認知症の人が住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるでしょうか。認知症は、脳の病的変化によって認知機能に障害が起き、それによって生活に支障が現れた状態ですが、それと同時に、身体的・精神的な健康問題も抱えやすくなります。また、社会的孤立や差別、近隣とのトラブル、介護者の心理的負担、虐待などの社会的困難に陥るリスクも高まります。特に、高齢者の単独世帯や夫婦のみ世帯が増えている今日では、認知症の人や家族の社会的孤立は深刻な問題となっていますので、今の時代に合った認知症ケアについて考える必要があります。大事なことは、認知症のご本人が主体的に参加できる、生きがいや楽しみとなるような活動を支援することです。

それに加えて、なじみがあって、活動をとおして仲間ができて、体を動かせて、得るもの（収穫や収入）があって、人の役に立ち、年間を通じてできて、地域の文化に合った、投資の不要な活動がよいでしょう。これらすべての要素を網羅した活動を見つけることは難しいと思われるかもしれませんが、結構私たちの身近にあることに気が付きました。それが農作業です。

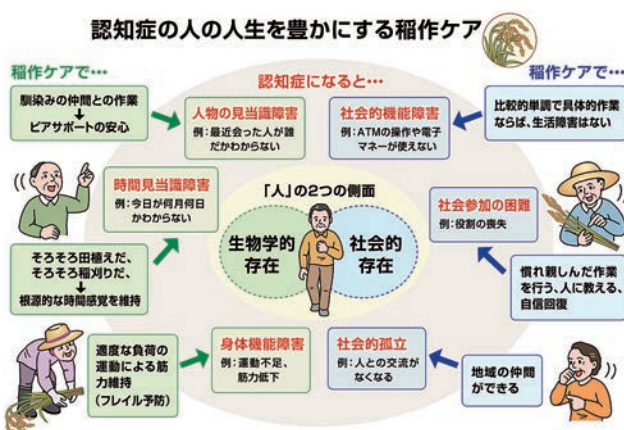
3. 稲作ケアプログラムが認知症の人にもたらした効果

私たちの研究グループでは、2016年度から認知症の人の社会的包摂を促進するためのプログラムとして、新潟県上越市の川室記念病院を拠点とした稲作ケアプログラムを週1回実施してきました。研究を始めたきっかけは、病院の理事長と医師との昼休みの雑談でした。「上越の高齢者になじみのある農作業を認知症ケアに取り入れられないだろうか。上越には田んぼがたくさんあるじゃない。そうだ、稲作でプログラムをやってみましょうよ！」というような会話から始まったのです。プログラムは認知症をもつ8名の方（男性7名、女性1名）を対象に週に1回90分、5月の田植えから9月の稲刈りまでの約半年間実施しました。作業は、認知症の方々が住民と協力して、できるだけ機械を使わず昔ながらの手作業で行いました。上越市は米どころですから、参加者のほとんどが稲作の経験をもっていました。すると、農業指導のスタッフがその日の作業のやり方を少し説明すれば、ほとんどの方が独力で作業をすることができたのです。認知症の方が稲作経験のない若い病院職員に、稲の植え方や刈り方を教えることもできました。「毎週皆に会うのが楽しみだ」という言葉が聞かれ、参加者の中に仲間意識が芽生えてきました。終わってみると、全25回の平均出席率は93%に達し、360kgのお米が収穫できました。プログラムに参加する前にはうつ傾向がみられた方がプログラム終了時には改善していました。インタビューでは、参加者全員が「また来年も参加したい」と回答しました。興味深かったのは、グループホームに住む60歳代の女性に付き添いで来ていた職

員にインタビューをした際に、「こんなこと（稲作）ができる人だとは思わなかった」、「彼女が自分に自信が持てる居場所ができてよかった」と話されたことです。グループホームには80歳代の高齢の入居者が多く、唯一60歳代のその方は他の入居者と話が合わず孤立していたようです。しかし、稲作ケアプログラムが始まってからは毎週参加するのを楽しみにしていて、グループホームに戻ってからもその日やった作業のことをうれしそうに話題にしていたそうです。稲作ケアプログラムは、上越の認知症の人たちにとって意味のある活動であったといえるでしょう。私たちは、これらの結果を論文にまとめ社会発信しました（文献1, 2）。その後の研究で、稲作ケアの参加者は通常のデイケアの参加者と比べても精神的健康度が有意に改善したことや（文献3）、稲作ケアプログラムが慢性期統合失調症を持つ方の社会参加のきっかけになることもわかりました（文献4）。

4. 認知症の人の人生を豊かにする稲作ケア

改めて、なぜ、稲作ケアが認知症の人のQOL（生活の質）を高めたのか考えてみると、人の生物学的側面と社会的側面の両方から考察することができます（図参照）。まず、生物学的な側面ですが、認知症が進むと、時間や場所、人の見当識障害が出てきますが、稲作では「もうそろそろ田植えの時期だね」というような大雑把な時間感覚で過ごすことができますし、毎回見慣れた田んぼで顔なじみのメンバーに会って作業をするので混乱ありません。また、認知症になると外出や活動の機会が減って身体機能も低下しやすくなります。しかし、農作業をすると適度な身体的負荷がかかりますので、フレイル予防の効果も期待できます。社会的な側面としては、認知症になると社会参加の機会や社会的役割を喪失しやすくなります。しかし、経験したことのあ



5. 農園は認知症ケアの社会資源

実は、このような農園を活用したケアは、農業国オランダが発祥なのです。オランダには知的障がい者や精神障がい者、認知症高齢者、長期失業者を対象としたケアファーム（治療やリハビリテーション、交流のための農場）が1,500ヶ所以上あるといわれています。私たちの研究チームでは、2017年にオランダのケアファームや介護施設の視察に行ってきました。そこでわかったことは、オランダでは、野菜を育てたり家畜を育てたりすることが生活の中にあり、施設に入ってもそのようなライフスタイルを続けられる環境やケアの理念があるということでした。このことは、農作業に限ったことではなく、たとえば、買い物をしたり、料理をしたり、静かに読書をしたり、ペットを飼ったり、入居者それぞれの価値観やライフスタイルが施設に入ってから継続されていました。これはまさにパーソン・センタード・ケアといえます。

私たちは、農園は認知症の人の残存能力や強みを生かせる（Strength-based approach）、そして、地域の人と共に取り組める（Community-based approach）、認知症ケアの重要な社会資源であると考えています。従来の老年学では、年をとっても健康でproductive（生産的）に生きることには価値がおかれてきましたが、人生100年時代となれば、90歳を過ぎればだれもが何かしら障害とともに生きることになります。農園はそのような人々を包摂する場として活用できるのではないのでしょうか。認知症の人やその家族が、田園風景に囲まれて、顔なじみの仲間と農作業をしながら共に時間を過ごせるDementia-friendly Farms（認知症にやさしい農園）が日本にもたくさんできたら素敵だと思いませんか。

文献

1. Ura C, Okamura T, Yamazaki S, Ishiguro T, Ibe M, Miyazaki M, Kawamuro Y: Rice-farming care for the elderly people with cognitive impairment in Japan: A case series. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 33 : 435-437, 2018.
2. 宇良千秋, 岡村毅, 山崎幸子, 石黒太一, 井部真澄, 宮崎真也子, 鳥島佳祐, 川室優: 認知機能障害をもつ高齢者の社会的包摂の実現に向けた農業ケアの開発: 稲作を中心としたプログラムのフィージビリティの検討. *日本老年医学会雑誌*, 55 (1) : 106-116, 2018.
3. Ura C, Okamura T, Yamazaki S, Shimmei M, Torishima K, Eboshida A, Kawamuro Y. Rice farming care as a novel method of green care farm in East Asian context: an implementation research. *BMC Geriatr* 21, 237 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02181-2>
4. Okamura T, Ura C, Yamazaki S, Shimmei M, Torishima K, Kawamuro Y: Green care farm as a new tool for inclusion of older people with various challenges in the super-aged community. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 34 : 777-778, 2019.