

回想法を用いた園芸療法の効果

渡辺 憲次

特別養護老人ホーム喜多乃郷

The Effects of Horticultural Therapy Using Life Review

Kenji Watanabe

Kitanosato home for the aged

Keywords: *horticulture therapy, life review*

キーワード: 園芸療法, 回想法,

要 旨

高齢者施設で生活する入所者は、認知症等により短期記憶は失われがちだが長期記憶は保たれていることが多い。世代的に戦中戦後の食糧難から畑仕事などをされてきた方が少なくないことから、当時の記憶を元に当時の畑仕事を高齢者施設に入所する高齢者に介在させる回想法プログラムを行った。実際に当時育てた野菜の園芸品種を選び、作物を育てたところ経過観察により回想の発言が多くみられるようになった。結果、日常の生活に興味と楽しみを持つ事になり園芸療法の持つ効果を相乗して享受することが得られた。

Abstract

Although individuals residing in facilities for elderly persons in general tend to have short term memory deficits, long term memory remains unaffected in many cases. In this study, it was found that a significant proportion of the residents in facilities for senior citizens belong to a generation that engaged in agricultural work to raise crops due to food shortages during and after World War II. Utilizing the common memories based on these experiences, a life review project was initiated whereby residents would once again participate in agricultural work. Observations conducted throughout the course of the project revealed that after their selecting and raising the same crops that they had actually raised during and after the war, there was an increase in reviewing comments from the residents. In addition, it was recognized that residents became more interested and found joy in their pursuit of everyday life. Thus, these results demonstrate the increased effectiveness of horticultural therapy when combined with life review.

はじめに

高齢者施設において回想法が取り入れられ認知症者の心理的安定と介護予防の方法の一つとなっている。回想法とは1960年代にロバートバトラーが提唱したものであり以後、認知症を有する高齢者の心理・社会的アプローチとして施設等で広く導入されている。

園芸療法では、高齢者施設において収穫した実を食せることが出来る野菜は人気が高く季節によって収穫物も変わり季節感、生活感に役立つ素材としても対象度合いが高くなっている。しかし、大量生産・品質安定の需要が高まり野菜の品種も改良が進む事によって味の变化や形状の変化をもたらしている。こうした状況下で、高齢者がかつて生活した場所で生育し食べた野菜を実際に育て食べてみることは過ぎし日を回想し若かりし

日々を懐かしむことに繋がるのではないだろうか。回想法を行うことによって高齢者に精神的な安定をもたらす、園芸療法の効果を相乗的に享受出来る、高齢者の日常生活の活性化と認知症の予防に期待できるのではないだろうか。本事例では、かつて自分が育てていた野菜と同じ品種を選定し生育することによって高齢者が若かりし時代を回想し、また園芸療法の持つ効果を相乗させるのではないのかと考える。山根(2010)によれば「植物が生育する環境、そしてその植物と同じ環境に住むひとの生活と関連があるものをもちいたほうがよい」と述べている。特別養護老人ホームに入所する高齢者が実際に昔育てた作物と同じ品種を育てることで回想を引き出し、暮らしに活性化をもたらすことに繋がるのかを検討してみたい。

2014年7月31日受付。 2015年3月25日受理。

1. 症例

1) 対象者

89歳 女性 (以下A氏) 45歳にて脳梗塞を発症、その後も脳出血を計4回発症するもいずれも軽症ですむ。X+〇年頃より日常生活動作の低下がみられるようになる。高血圧症、貧血、白内障(視力は転倒時の怪我により殆んどない) 中部地方B県C市にて出生、高齢期に至るまでC市内にて生活される。3年前より特別養護老人ホームにて生活される。話し好きで明るい性格の反面、未来に対しての悲観的な側面も見られる。

【園芸作業での初期評価】

寒がりの体質の為、野外に出る事に対して「寒いんじゃないか」と遠慮気味であったが職員の声掛けに対して拒否されることはなかった。野外に出ると風や気温を肌で感じて気持ち良さげな表情をされる。水やり作業では手慣れた様子でじょうろを扱う様子も見られたが、芽がなかなか出てこないことに対して成長に期待する様子は見られなかった。A氏が屋上で園芸活動を行うのは珍しく見えたのか、何人かの施設職員に毎回声をかけられその都度得意げな表情をみせていた。

【治療目標】

臥床時間の長い単調な生活から健康で変化のある生活に改善。意欲の向上を図り、日常の変化に楽しみを持つ。

2) 記録方法

回想法で用いられる個人継続記録表(野村 1998)を用いてA氏の園芸活動記録を観察記録した。項目は、A:参加意欲・積極性 B:回想、発言内容的確さと量 C:回想、発言内容の質 D:喜び・楽しみ(笑顔)などの満足度を0~3段階の4段階で評価した。個人継続記録表は、対人コミュニケーションの項目があるが、今回の活動はグループ活動ではなく職員とA氏とのマンツーマンでの活動であったため表項目より省略した。また、個人生活史チャート(RILフォーム)(野村 1998)を用いて対象者の生活史を世間一般の史実とともに記入し年表にすることで、どのような時代背景の元に生活されてきたのかを記録した。

3) 対象植物

「鶴首かぼちゃ」

日本かぼちゃの一種でB県では伝統野菜として扱われ古くから栽培されている。細長く首の部分が鶴の首に似ていることからそう呼ばれている。20才頃よりA氏が畑にて栽培を始める。戦争が悪化し食糧難の時代、食べるものがなかったことから必然的に近所の畑にて栽培を始める。他にも冬瓜、ナス、キュウリ等を作っていたが、鶴首かぼちゃについては思い入れがあるのか感慨深く身振り手振りにて話された為、対象植物として選定する。品種の特定は、本人の「昔のかぼちゃはもつとヒョウタンのような形で水っぽい味だった」という発言から推測し、B県での古くからの栽培品種ということからも

含めて断定した。

2. 園芸療法・回想法の経過と様子

1) 実施内容

X+〇年25年4月15日~9月2日までの4か月半16回。1回につき平均20分程度、当日の気温と行事、体調等を考慮し時間帯を対応実施した。場所は老人ホーム施設屋上(市街地に立つ7階建て)にて介護職兼園芸療法担当職員がA氏をお誘いし活動を行った。A氏が主体的に活動に取り組めるよう栽培活動の時期、収穫、調理の仕方を回想をもとに取り入れることとした。

2) 園芸療法による様子の変化

1回目4/15 野外に出るのは久しぶりであり、ポットへの種植えも初めてのせい戸惑いがち。2回目4/29 前回の種植えが早すぎたせいか芽がでておらず、諦めず2回目の種植えを行う。3回目5/6 まだ芽が出ておらず、変化が見られないせいか発言少なく笑顔も少ない。4回目5/13 発芽しているかどうか職員が確かめようとすると笑って窘める等、慣れてきた様子。5回目5/20 発芽もしっかり確認出来、触って確かめられる。6回目5/27 花壇まで腕を伸ばし苗を慎重に定植される。7・8回目6/3・10 花壇ぎりぎりまで車いすを横付けて水やりを行う。9回目6/17 花壇に手を伸ばさなくても触れるまでつるが伸びており摘心を行う。10回目6/24 伸びたつるの先端を愛おしそうに触られる。11回目7/1 大きくなった葉を触り膝の上につるを乗せ成長に驚かれる。12回目7/8 朝食後早く、屋上に行き受粉作業を行う。一つの雌花は強く触りすぎた為、蕾を落としてしまい残念がられる。13回目7/22 急激に伸びたかぼちゃに驚きつつも形を確認し懐かしむ。14回目8/5 さらに大きくなったかぼちゃを確認しつつも枯れ始めた葉も触られる。15回目8/19 収穫、手に取ってその重みを感じられる。16回目天ぷらにして本人から希望のあったカゴメソースをつけて食べられる。

3. 考察

個人継続記録表の結果は、4項目4段階に分けて様子を記録し(表1)2回目、8回目、13回目の回想記録を示した(図1)。また、各回にてTさんが回想した発言を園芸での思い出、生活史での思い出に分けて表記した(表2)。

表1 回想法のセッション評価

項目	A参加意欲・積極性	B回想、発言内容的確さと量	C回想、発言内容の質	D喜び楽しみ(笑顔)などの満足度
記点	0(参加拒否) 1(消極的な参加、説得が必要) 2(刺激によって活発に参加) 3(刺激なしでも活発な参加)	0(回想なし) 1(不的確あるいは量が少ない) 2(的確だが繰り返しが多い) 3(的確で相当な回想量)	0(否定的、拒否的) 1(情緒的表現は含まない) 2(時に情緒的表現を含む) 3(情緒的表現を多く含む)	0(まったく楽しんでいない) 1(時折楽しんでいる) 2(大部分楽しんでいる) 3(一貫して楽しんでいる)

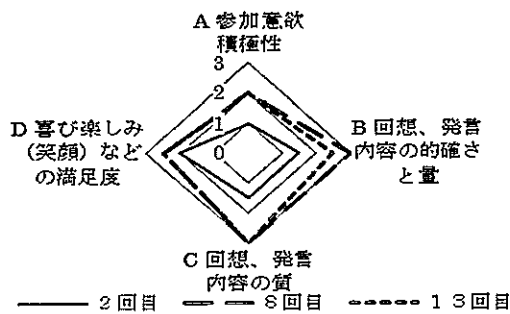


図 1 個人継続記録表による分析

1回目～7回目 A氏は寒さが苦手な為、4月のセッションにおいては気温も高くないため野外での活動はまだ厳しかったのか回想量は少なく発芽の確認も遅くなってしまい意欲の低下に結びついてしまった。しかし、慣れてきた4回目からは、徐々に回想も増え始める。園芸についての回想よりも、昔を懐かしむ回想が比較的多く結婚後の家族構成、仕事をしてきた内容などを事細かに話して下さる。園芸での回想は、よほど好んでいたのか収穫したかぼちゃの調理方法は、天ぷらにして食べるのが良いとセッション毎に同じことを話される。また、水やりについては当時、5時30分に起きてお勝手をしてからしていたとのことでセッション時間は10時頃が多かった為に、「こんな時間に水やりをするもんじゃない」と職員を窘めることも見られた。6回目のセッションでは「かぼちゃの実が1つだけでいい2つはいらぬ、同んなじだから」と実を自分の子供に例えられ（本人に子供1人みられる）寂しそうに話される否定的な回想が見られた。自分の家族については多くを話されない為、察することはできないが思いつめた表情でこの日はその後多くを話されなかった。野外での園芸活動にも慣れ園芸での回想と生活の回想が折り重なって見られ始める。

8回目～12回目 気温も上昇し安定すると本人の寒さに対する抵抗も減り、かぼちゃの成長も勢いよく目立ってくる為A氏の回想が伴って増え始めた。図1のグラフでも判るように全ての項目において2回目の回想に関する数値を上まわっている。特に回想、発言内容の質については具体的な回想が多くみられ、園芸での思い出の割合がほとんどを示した。種袋の値段や播種に適した用土などは砂地でいい等、鮮明に記憶されており他の野菜などの収穫時期についてもナスは9月キュウリは8月一杯までと清明に話される。収穫した野菜は時代的に食糧難であったことからドロボーに盗られないようすぐに食べたことや当時は植木鉢がなかった為、バケツの底に釘で穴を開け代用していたと懐かしそうに話される。当時の回想をまとめると、仕事につき結婚するまでの10年間がA氏にとって人生で一番園芸作業に取り組みされた時期と考えられる。A氏の当時の園芸の関わりについては、職場に行くまでの出勤途中や、仕事から帰ってご飯を作る前の細切れの時間のみである。それでも、楽しそうに

当時の記憶を話されるのは娯楽の少ない時代のささやかなA氏の楽しみであったのではないだろうかと考察する。

13回目～17回目 かぼちゃの実が受粉後、急激に大きく変化していくのを手にとって確認し感慨にふける様子が見られる。後半15回～17回のセッションでは大きくなったかぼちゃに対して驚き喜ばれることが増え、収穫したかぼちゃについての話題も増えた。特に急激に大きくなった8/5のセッションでは収穫から調理についての発言が多くみられる。朝の収穫は8時まで、かぼちゃは黄色くなったら終わり、天ぷらにしてカゴメソースをつけると美味しいと当時では珍しくない食べ方であった具体的な発言も見られた。15～17回のセッションにおいては収穫直前、調理となりかぼちゃを撫でられたり、重さを確認されたりと収穫までに結びついた喜びと他の職員からの祝福の声掛けに答えられる等により回想の記録は評価することができなかつた。しかし、評価以上に本人の感情的な喜びと成長を見てきた職員からのA氏への祝辞に満足そうな笑みを見せられていた。17回目のセッションは収穫後の調理であったが本人の希望により天ぷらにしてカゴメソースで召し上がって頂いた。日常生活動作の低下により食事摂取量が急激に落ち始めていたのだが、最近食事摂取量の2、3割程多く召し上がられる「昔、食べたものより甘いな。」と言葉数少なく感想を述べられるもニヤッと少し食べられた後に笑われた表情は複雑な思いを表しているように感じられた。表3は、セッションでの回想記録を歴史的出来事や世間一般の出来事と共に記入した個人生活史チャート(RILフォーム)である。表にして照らし合わせてみると、A氏にとって園芸活動は戦時戦後の食糧事情より物資、食糧が不足してきた中に必然的に行われてきたことがわかる。また、高齢期になってからも園芸を始められている。今回のセッションで本人が語られた回想の殆んどは戦後の食糧難の時期であった。A氏が各セッション毎に繰り返した「あまり、美味しいもんじゃない」という言葉は主食の代用として食べていたことが原因だと考察できる。回想の記録では、当時の物価価格や生活圏の地図がすらすらと出てくることからA氏にとって色濃く刻まれた思い出のある時期であったといえる。還暦を迎えて再度、園芸をされるがこの時期の回想の記録は前述の時期に比べて乏しい。また、回想の記録を見ると家庭を築かれ高齢期になるまでの回想が殆んど見られないのが判る。A氏の事情は複雑なのか、セッション時にそれまで話されてきたのに急に黙って意味深長な発言をされることもあった。言葉では言い表せないのか大変な体験をされてきたことがわかる。「本人が語りたくないことを無理やりこちらの興味本位で、根ほり葉ほり尋ねることは決してしてはならない」黒川が(2008)指摘するように、本人の歴史を尊重しそれ以上は立ち入らないよう配慮を行った。

表 2 植物との関わりによる回想法の発言内容

日付	植物とのかわり方	回想法の発言 (園芸での思い出)	回想法の発言 (生活を懐かしむ)
4月15日	①種まきかぼちゃ種まき		
4月29日	②種まき2回目	・引っ越してからにはバケツでトマト・キュウリ・ナスも作っていたよ	・畑と一緒にくらしていたよ・10歳の部屋で暮らしていた
5月8日	③水やり		・30才までは仕事を一生懸命に頑張ったよ・らんきとか自園を作る仕事をしていた
5月13日	④水やり	・普通のかぼちゃは家の前で育てていたよ	・料理は自分おぼおぼはやりやっていたよ・旦那は大工だったよ
5月20日	⑤水やり	・かぼちゃは天ぷらにして食べるんだよ	・畑と小姑と旦那と私で6畳2間と2畳半の部屋に住んでいたよ
5月27日	⑥高菜摘	・かぼちゃは実は一つだけで二つはいらぬよ・家の前でもそだてていたし、畑でも育てていた	
6月3日	⑦水やり	・とうがらんも作っていたよ・畑のは植えてそのままだった	・30才で結婚した・5時30分起きて、おからてやってから水やりしたわ
6月10日	⑧水やり	・種は一袋10円で売ってた・種まきはサラサラの砂に植えたよ	・旦那は高菜と青うなぎ
6月17日	⑨心付	・バケツの底に釘で穴を開けて植木鉢にしたよ・ナスは8月、きゅうりは8月一杯まで収穫だ	・20才から30才まで畑をやった
6月24日	⑩水やり	・水やり朝は7時まで、夕方は5時から6時していた	・八事にある畑で働いていた
7月1日	⑪水やり	・小姑出してから、出勤途中に畑の水やりをしていた	・仕事終わってごはん作って食べて風呂浴槽で選別して寝るのは8時
7月8日	⑫水やり	・収穫したらすぐに食べたよ・ロボーが多かったから	・自分が作った天ぷらは美味いと褒められたけど・産物はまいらちと褒められたな
7月21日	⑬乗物作業	・肥料はやったことがないよ・収穫は大きくなったから取ればいい	・家は大工の修行で一緒に住んでいたよ
8月5日	⑭水やり	・かぼちゃは黄色く変ったら終わり、切ってから二日置いて食べるよ・種は漬けて紙に包んでおいた	・カボチナスは50年前高かったが美味かったな
8月19日	⑮水やり		
8月29日	⑯収穫		
9月2日	⑰収穫		・昔食べたものより甘い

表 3 A氏の回想記録と歴史的出来事との関係

個人生活史チャート(RPフォーム)

年	歴史的出来事	回想法 個人生活史記録	男・⑩ 8歳 お名前 A様	特記事項
大正3	第1次世界大戦			
12	関東大震災			
13	メートル法実施	ダンスホール流行	名古屋市中区	8人兄弟の長女として生まれ育つ
15	大正天皇崩御			
昭和2	金融恐慌		昭和9年尋常小学校卒業	
13	国家総動員法			黒髪で髪を染める
18	太平洋戦争	ぜいたくは敵		畑と家の前で育てていた種まきかぼちゃを育てる種は1袋10円だった
18	学徒出陣	野球用語の英語禁止 昭和生活	結婚	野菜はロボーが多かった
20	東京大空襲			結婚を境に仕事・農作業はやる
21	広島・長崎に原爆投下後の惨状			旦那さんは大工の業二間に2畳半の生活給・夫・小姑と4人暮らし
22	日本国憲法施行	一億総ざんげ 国産品・東京ブギウギ		子孫は病気からで病弱な子供
26	サンフランシスコ講和条約	第1回紅白歌合戦		
28	テレビ放送開始	バカヤロー解散		
31	日ソ国交回復	太陽の季節		
34	皇太子ご成婚	三銃の神歌		
35	安保改定	ザッコちゃんブーム		
39	東海道新幹線開業 東京オリンピック開催			
45	大阪万国博覧会	三島由紀夫割腹自殺		
47	適合赤軍事件			
60	つくば科学万博			
61	チェルノブイリ原発事故			
平成元	昭和天皇崩御	即位の礼		この頃から先はあまり話さない
2	東西ドイツ統一			
5	皇太子ご成婚			
7	阪神・淡路大震災			
10	地下鉄サリン事件			
18	長野オリンピック	携帯電話の普及	長男が死亡 夫が死亡	バケツで野菜を作り始める トマト、キュウリ、ナスを育てていた
22	口蹄疫の流行	ソーシャルメディア		
23	東日本大震災			1人暮らしとなる

4. まとめ

A氏の普段の生活は話し好きでありレク活動や園芸活動においても参加はされるが前向きに楽しもうとされる方ではなかった。今回のかぼちゃの生育では以前に自分が育てていた品種を育てることに興味を覚えセッションを重ねるごとに生育に対する興味は高まった。時代の移り変わりと共に品種改良された作物は形状や味の変化も表れている。現在、主に栽培され親しまれてい

る品種をA氏に取り組みで頂くことも可能であり園芸療法の効果が受けられると考えるが、その時代に流通したA氏の取り組みられた品種を生育したことは本人の気持ちと意欲を高めることにつながった。またセッションを通じてかつての園芸活動の記憶から当時の日常生活、時代背景を回想することにもつながった。そして忘れていた記憶を園芸活動によって引き起こしA氏の生活史を知ることにも繋がり職員との新たなコミュニケーションが増える糸口にもなった。高齢者施設に入所される方の多くはA氏と同じく世代的に戦争を経験されてきた方が多く、その為に食糧不足の為に自給自足による農作物を育ててきた方が少なくない。A氏が園芸療法のセッションにて当時自分が育てられた鶴首かぼちゃという品種に興味を示したように世代に合わせた園芸品種、作物を選ぶことは回想法の効果を大きく引き出せることに繋がった。当時の園芸品種をA氏と回想をもとに断定し種の入手に至るまでは事前セッションが必要であったが、その後のA氏と園芸担当職員との関係を深めるきっかけにもなった。今回の例から園芸療法の活動に回想法を合わせた事例を多く研究し高齢者施設等で生活される入所者の生活が豊かになるよう考えていきたい。

引用文献

- 1) 黒川由紀子: 認知症と回想法. p61. 金剛出版. 2008.
- 2) 野村豊子: 回想法とライフレビュー. pp48-49,118. 中央法規出版. 1998.
- 3) 山根寛: 精神障害と作業療法 治る・治すから生きるへ第3版. p302. 三輪書店. 2010.