

背景と目的

日本の高齢化率は年々高くなっており、認知症有病率は年齢とともに上昇するため、認知症者も増加することが予測される。認知症は早期発見と予防が重要であり、その予防方法として適度な運動、余暇活動、社会的参加、精神活動、認知訓練などがあげられる（認知症疾患診療ガイドライン2017）。これらの要素を含み、かつなじみのある作業として農作業があげられる。認知症予防の取り組みの1つとしてこの農作業療法を実施し、その効果を検証した。

方法

<プログラム内容>

- 期間/頻度：2023年8月～10月/週1回
- 時間/回数：1回2時間/8回
- 1回のプログラムの流れ

時間	内容
13:00～(10分)	体調などの確認・当日の内容の説明
13:10～(20分)	準備運動・作業準備
13:30～(15分)	農作業（前半）
13:45～(5分)	休憩
13:50～(45分)	農作業（後半）
14:35～(15分)	作業片付け・整理運動
14:50～(15分)	休憩・振り返り

■ 農作業実施内容

ユーカリの収穫・加工（リース、スワッグ、ミルフィーユ、バスソルトなど）

<対象者>

- 静岡県藤枝市在住の健常高齢者2名
- 事例1：60歳代女性 事例2：70歳代女性

結果と考察

<事例1>

■ プログラム実施期間中に向上した項目

- ① 主観的な幸福感（特に心配事に関する項目が改善）
- ② 右の開眼片足立ち（バランス能力）

■ その後の非実施期間で向上した項目

- ① 右握力
- ② 左右の開眼片足立ち
- ③ 認知機能検査の点数

■ 対象者のコメント（3回目評価時）

「楽しかった。家族も作品をプレゼントしたら喜んでくれた。やったことがないことをするというのが刺激になったのかな。健康維持のためにどこを意識しておけばいいか（片足立ち）が分かって継続していたのが良かったのかなと思う。」

- ◆ 農作業プログラムに参加することで前向きな気持ちに
- ◆ 畑での移動・立位での加工作業でバランス能力が向上
- ◆ プログラム参加で健康への意識が高まり、生活に運動をプラスするという変化をもたらした

結論

農作業プログラムは人により効果のある項目は異なるものの、プログラムに参加したことで日常生活の中に認知症予防や運動能力の向上を目的とした新たなものを取り入れるきっかけとなり、プログラム終了後も継続して取り入れるという持続的な効果ももたらす可能性がある。



①準備体操



②農作業（収穫）



③農作業（加工）

<評価の方法と内容>

■ 評価の方法

①プログラムの1回目、②8回目（最終回）、③最終回から8週間後の計3回評価を実施し、実施期間とその後の非実施期間を比較した。また、③実施時に報告会を行い、本研究の感想を聴取した。

※ 本研究は杏林大学保健学部倫理審査委員会の承認を得て(承認番号：2023-42)、対象者には紙面および口頭にて説明し署名にて同意を得た。

<事例2>

■ プログラム実施期間中に向上した項目

- ① 転ばない自信
- ② 移動能力
- ③ 左右の開眼片足立ち（バランス能力）
- ④ 認知機能検査の点数

■ その後の非実施期間で向上した項目

- ① 生活範囲

■ その後の非実施期間で低下した項目

- ① 左右の開眼片足立ち

■ 対象者のコメント（3回目評価時）

「楽しかった。友だちからも欲しいと言われて（スワッグの）大きいのを小さく作り直してあげた。こういうのを私もやりたかったと言われたりもした。夫ともこう言う検査があったとかこういうことをしたとか会話の内容が増えた。家でも計算の練習をしていた。」

- ◆ 畑での移動・立位での加工作業によるバランス能力の向上とそれと高い相関のある転ばない自信も向上
- ◆ 認知機能検査は、農作業での加工作業時に工夫しながら取り組んでいたことに加え、普段から自宅でも認知機能トレーニングを取り入れていたことの成果
- ◆ 事例2にとって健康維持のためには認知機能の維持・向上が重要で終了後も継続したが、運動はしなかったため低下