

番 号	10301															
効用の種類	ふれあいによる生理・心理的効用															
タイトル	園芸活動が高齢者の身体に与える生理的影響についての研究															
概 容	園芸活動が高齢者の身体に与える健康促進効果について、作業前後の血圧、心拍数、体重、体脂肪率などの生理的指標を測定し、検討した。その結果、園芸作業前後で、血圧の降下作用が認められ、心拍数は有意に増加しているがその増加は安全範囲内であり、体重および体脂肪率は有意に減少するなど、健康促進効果があることが示唆された。															
内 容	<p>(目的) 高齢者の趣味的な園芸活動が心身に対してどのような影響をもたらすのか、その健康増進効果を検証する。</p> <p>(実験方法) 老人福祉施設利用者の60代から80代の高齢者10名(男性6名、女性4名)を対象に、4月から10月にかけて、畑での継続的な園芸作業(野菜作り)を行ってもらった。測定項目は、園芸作業前後の血圧・心拍数・体重・体脂肪率であった。またコントロール群として同期間園芸作業をしない高齢者のグループ(男性1名、女性8名、計9名)を作った。</p> <p>(結果および考察) 園芸作業群において、血圧に有意な低下が認められたが、コントロール群には有意な差はみられなかった。また、園芸作業前後で、わずかではあるが有意な体重減少と体脂肪率の減少がみられた。心拍数は作業後に増加したが、その増加量は安全範囲であった。</p> <p>以上から、園芸活動は安全で継続することによって体重と体脂肪率をコントロールできるので、高齢者の身体に対して健康増進効果があることが示唆された。</p> <p>表1 被験者の基礎データ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>人数(人)</th> <th>年齢(歳)</th> <th>身長(cm)</th> <th>体重(kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>園芸作業群</td> <td>10</td> <td>75.2±4.98</td> <td>155.4±12.00</td> <td>62.6±10.42</td> </tr> <tr> <td>コントロール群</td> <td>9</td> <td>82.0±9.01</td> <td>144.1±8.16</td> <td>44.9±9.83</td> </tr> </tbody> </table>		人数(人)	年齢(歳)	身長(cm)	体重(kg)	園芸作業群	10	75.2±4.98	155.4±12.00	62.6±10.42	コントロール群	9	82.0±9.01	144.1±8.16	44.9±9.83
	人数(人)	年齢(歳)	身長(cm)	体重(kg)												
園芸作業群	10	75.2±4.98	155.4±12.00	62.6±10.42												
コントロール群	9	82.0±9.01	144.1±8.16	44.9±9.83												

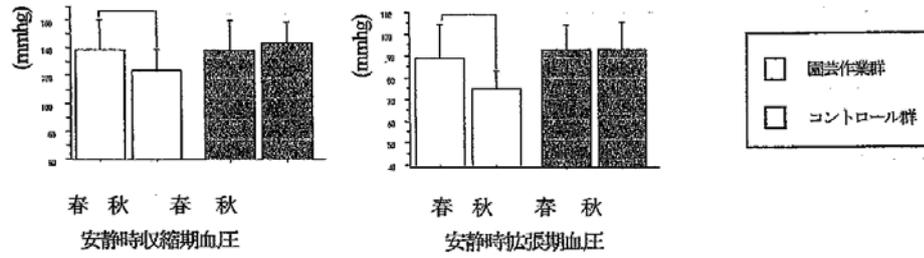


図1 実験期間前後の血圧の変化

表2 作業前後における各変数の平均値

測定項目	作業前	作業後
収縮期血圧 (mmHg)	126.8 ± 16.25	124.7 ± 15.54
拡張期血圧 (mmHg)	78.6 ± 8.94	77.5 ± 8.11
心拍数 (脈拍数/分)	81.6 ± 6.90	85.4 ± 7.09
体重 (kg)	62.6 ± 10.42	62.5 ± 10.43
体脂肪率 (%)	32.1 ± 6.57	31.0 ± 7.01

出典

人間・植物関係学会雑誌 第2巻 別冊 : 26-27
杉本光公、島津直子、信州大学農学部食料生産科学科

備考