

番 号	10323
効用の種類	ふれあいによる生理・心理的効用
タイトル	関節リウマチ患者に対する園芸療法の効果に関する研究
概 容	<p>関節リウマチ患者の心身の改善を目的とした園芸療法を実施し、一般的なりハビリ体操と比較しながらその効果を検証。評価には、心理的影響を検討するために感情プロフィールテスト(POMS)を実施、精神的なストレスを調べるためにストレスホルモンである唾液コルチゾールの濃度を作業前後に測定した。その結果、POMS の得点では園芸作業の後の方が「活気」が増加し、負の感情は減少した。また、唾液コルチゾール濃度はリハビリ体操では被験者によって増加したが、園芸作業後ではどの被験者においても低下したことからストレスを感じずに作業できたことが分かる。以上のことから、園芸作業はリハビリ体操よりも心理的にも生理的にも効果的であることが示唆された。</p>
内 容	<p>(目的) 関節リウマチ(以下 RA)患者を対象とした関節を動かす運動(以下リハビリ体操)の多くは、単調な体操であることや個々が自らの意志で継続しないと効果が得られないことなどから意欲的に取り組むことが難しい。そこで、RA 患者の心身の改善を目的とした園芸療法を実施し、一般的なりハビリ体操と比較しながらその効果を検証した。</p> <p>(実験方法) RA 患者と健常者を対象に園芸作業とリハビリ体操を行い、生理的・心理的側面を測定した。2005年10月から2ヶ月間毎週1回(全8回)実施した。園芸作業の内容は、リハビリ体操の運動量との関係や既往の研究を参考に植物栽培作業(野菜の播種、間引き、収穫)や植物クラフト(苔玉、リース、押し花等)の作成とした。一方リハビリ体操は、既往研究を元に臨床の現場で行われる手足の運動を中心とした体操を実施した。</p> <p>評価方法には心理的影響を検討する目的で POMS(感情プロフィールテスト)を実施した。また、各作業による精神的なストレスの変化を調べるため、ストレスホルモンである唾液コルチゾールの濃度を各作業前後で測定した。</p> <p>(結果および考察) POMS の測定結果から、表 1 に各作業前後の各要素の値を示した。各被験者とも園芸作業のほうがリハビリ体操よりも「活気」が増加するケースが多く、「抑うつー落ち込み」などの負の感情は園</p>

芸作業のほうがリハビリ体操よりも減少する場合が多かった。これは単調に体操をこなすだけのリハビリ体操に比べ、園芸作業では、植物の成長などを楽しみながら作業できるものと推測された。

表2に園芸作業の内容別の効果をまとめた。播種1回目で各感情とも良好な傾向が見られたが、作業内容が大きく変わらない播種2回目では新鮮さが失われたためか、同様の結果が見られなかった。また、指先を使う細かい作業が多い、葉書・葉・リース・苔玉作成作業や、収穫作業では、良好な結果が見られなかった。

唾液コルチゾール濃度については、図1-1にRA患者の、図1-2に健常者の園芸作業及びリハビリ体操前後の変化を示した。リハビリ体操では唾液コルチゾールの変化率が増加する場合があったが、園芸作業では変化率が低下した。このことから、園芸作業はリハビリ体操に比べ、ストレスを感じずに作業ができると考えられた。

以上のことから、今回実施した様な園芸作業においては、リハビリ体操を行うよりも心理的にも生理的にも効果的であることが示唆された。園芸作業はRA患者が継続的かつ意欲的に取り組むことができるので、RA患者の心身の改善を目的とした代替療法として有用であると考えられた。

表1 園芸作業とリハビリ作業前後における POMS の値

	活気		興うつ-落ち込み		怒り-敵意		疲労		緊張-不安		混乱	
	園芸	リハ	園芸	リハ	園芸	リハ	園芸	リハ	園芸	リハ	園芸	リハ
RA患者①	13 >	10	0	0	0	0	-4 >	-6	-8 <	-6	0	0
RA患者②	58 >	21	-9	-9	0 <	12	-30 <	-16	-9	-6	-37	-37
RA患者③	72 >	45	-24 <	-12	-3	-3	-22 <	-10	-24 >	-20	-22 >	-25
健常者①	95 >	73	-21 <	-10	-12 <	-10	-52 <	-30	-57 <	-55	-57 <	-42
健常者②	59 >	-7	0	0	0	0	6	6	-21 <	-10	-9 <	3

	RA患者①			RA患者②			RA患者③			健常者①			健常者②			
	V	D	A	V	D	A	V	D	A	V	D	A	V	D	A	
播種1回目			O				O	O	O	O	O	O	O			O
播種2回目	O			Δ	Δ	O	Δ	Δ	Δ							Δ
園引き				Δ		O	Δ			Δ	Δ					
苔玉作成	Δ	Δ	Δ				Δ	Δ	Δ	O	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ
押し花、間引き				O	O	O				O	Δ	Δ				O
葉書、葉、リース作成							O	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ
収穫				Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ	Δ
リース作成、収穫		O		Δ	O	Δ	Δ	Δ		O	O					O

O: 効果が最も高い Δ: 効果が最も低い
V: 活気 D: 興うつ-落ち込み A: 怒り-敵意 F: 疲労 T: 緊張-不安 C: 混乱

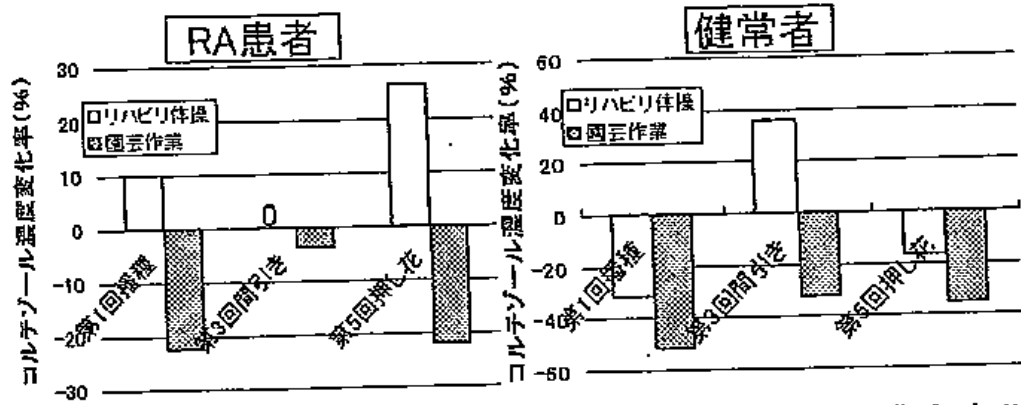


図1 リハビリ作業と園芸作業による唾液コルチゾール濃度変化

出典

人間・植物関係学会雑誌 第6巻 別冊 : 6-7. 2006年
 齋藤洋平、岩崎 寛、喜多敏明、三島孔明、藤井英二郎

備考