

ふらて会グループが目指す地域包括ケアは、人と自然との共生がテーマ

Healthcare Report
地域医療最前線

～認知症予防活動「生きがい塾」や園芸療法で地域住民の生涯にわたる健康支援を～



医療法人ふらて会西野病院
(北九州市八幡東区山路松尾町)



西野 憲史 理事長

来るべき超高齢社会に向けて全国各地で地域包括ケアの整備が急務となっている今日、ここ八幡東区の東部に位置する医療法人ふらて会西野病院では、1995年の老人保健施設開設を皮切りに、介護・福祉事業を複合的に展開すると共に、地域の認知症対策にも早くから取り組んできました。特に近年では、NPO 生きがい創造塾を2006年に立ち上げ、近隣の山あいに借り上げた休耕田を開墾し農園を開設。人と自然との共生をテーマに有機農業・園芸療法を取り入れた認知症予防プログラムを開発し、その動向が注目されています。年間を通して様々なイベントが活発に行われるNPOの活動拠点は、病院敷地内の小高い丘の上に建つやすらぎの森ログハウスです。ここでは、毎週水・木曜日に認知症予防教室「生きがい塾」が行われ、地域住民との交流を一段と深めています。

今回は、この生きがい塾にお邪魔して、その日一日参加させていただいた後、ふらて会グループが目指す地域包括ケアのあり方について、西野理事長に話をうかがいました。

認知症予防教室「生きがい塾」レポート

医療法人ふらて会を訪ねたのは1月も終わりに近づいた木曜日の朝10時。敷地内にある小高い丘の上に建つ大きなログハウスに案内いただきました。この塾の進行役を務めるのは、西野病院職員の川畑さん。全員が揃うと本日のスケジュールを話し始めます。午前中はいつものように計算問題やクロスワード、間違い探しなど脳トレのプリント問題を解いた後、有酸素運動を行うことになっていますが、それと同時に進行で「節分」の飾り物を各自作成するそうです。フェルトと毛糸で作った「鯛ひいらぎ」という飾り物の見本が示され、手芸が得意な5名のご婦人方を中心に鬼の顔や鯛の頭やヒレなど部品の作成に取り掛かります。部

品ができるまでほかの人というとは、ペンを片手に脳トレプリントに熱中している人もいれば、絵の得意な人は、鯛ひいらぎを描いた絵葉書の作成をお願いされたりして、皆さん自分のペースで、自分ができること、したいことを優先させながら、楽しんでいるのが伝わってきます。

やがて脳トレの答え合わせを終えると、次は節分についての小話やうんちくをまとめたA3サイズの大きなプリントを配り、全員で読み合わせを始めました。この手づくりプリントが秀逸です。たとえば、どうして大豆をまくのかや鯛ひいらぎを飾る理由など、節分にまつわる雑学が分かり易くまとめられていて、皆さん楽しく学びました。また、昼食後にこのプリントを見ないでどの程度憶えているかクイズの時間が設けられているのがポイントで、これも楽しい認知症予防活動の一環になっています。

さて、午前中の最後は有酸素運動です。季節や天気によってはウォーキングに出かけるそうですが、この日はログハウスの2階で行われました。運動が行われている間に中座し、午後に戻った時には、例の節分についてのプリントで学んだ雑学の振り返りが始まっていました。どうやら参加者それぞれの「鯛ひいらぎ」

も完成しているようです。午後からの進行役は則定さんです。巧みなリードで回答を引き出しますが、さすがに人生の先輩方です。時には更なるうんちく話も飛び出し、返って教えてもらう場面もあり、楽しい時間を過ごしました。これで今日のプログラムは終了です。皆さん笑顔で帰って行かれました。



「鯛ひいらぎ」の部品の作り方を教える川畑さんと手馴れた手芸の腕前を披露する皆さん。



鯛ひいらぎを見ながら絵葉書を描く人やプリントを読める人など、皆さん自分のペースで楽しんでいる。

運動療法指導士のリードで、楽しく有酸素運動をこなす。この日はログハウスの2階で行われた。



午後からの担当は則定さん。午前中に読み合わせをした部分の雑学についてプリントを見ずに振り返ってもらうという種な企画だ。右写真は、本日使ったプリント類。特に雑学をまとめた小話プリントは秀逸。

NPO法人生きがい創造塾 事業内容

- ・認知症予防活動「生きがい塾」(水・木)
 - やすらぎの森ログハウスにて
- ・ウォーキング(3~6月、9~11月)---北九州市内
- ・ミニ講座(月1回火曜日)---西野病院内ロビー
- ・猪倉農園(通年)---八幡東区猪倉
- ・子ども体操教室(水曜日)---八幡東区高見
- ・チアダンス教室(火曜日)---八幡東区高見

生きがい塾1日のスケジュール例(10:00~15:00)

- ・脳トレプリント
- ・有酸素運動(屋内運動、ウォーキング)
- (昼食)
- ・TVゲーム、話し合い等
- ・趣味活動(陶芸、押花、切絵、絵画、書道、かご編み、園芸、料理、手芸、音楽、紙粘土等)
- ・その他:終日戶外活動(美術館、博物館、動物園、血倉山等)

自然と人との共生する地域社会を
提唱するふらて会グループの
取り組みをお聞きしました

——まず、医療法人ふらて会の沿革について教えてください。

「私の父が西野医院を開設したのは1950年で、当時は小児科中心でしたが、時代と共に内科中心に、そして高齢者へとシフトしていきました。あの頃、父は1日20件の往診をこなし、休みもほとんどない状態でしたが、それが当たり前の時代でした。1986年に病院となり、その後1995年には医療法人ふらて会を設立し、老人保健施設や訪問看護ステーション、訪問介護など在宅を支援する機能を総合的に整備しました。ふらて会の名称の由来は英語の“Fraternity”から来ています。これは同じ志をもつ仲間といった意味で同胞愛と訳されたりもします。2003年には現在のこの土地に病院を移転し、それを機会に同じ敷地内に社会福祉法人ふらて福祉会を設立し、ケアハウスとグループホーム、デイサービスセンターをつくりました。また、ケアマネジャーとの連携を強化するために2006年には在宅支援センターを設立し、居宅介護支援事業やデイケア、ショートステイなど居宅介護サービスを充実させてきました。当時、地域包括ケアという言葉はありませんでしたが、子どもの頃から父の背中をみてきた私には、この地域への愛着は強く、今でいう地域包括ケアの体制整備を自然と行なってきたこととなります。」

——今日は終日、認知症予防教室「生きがい塾」を楽しく取材させていただきましたが、認知症予防に対する取り組みの全体像をお聞かせください。

「認知症予防の重要性は早くから気づき、個別には様々な取り組みを行っていましたが、研究を重ね、2006年にNPO法人生きがい創造塾を立ち上げ本格的な取り組みを始めました。

我々は日本認知症学会の中で3段階予防プログラムというものを作り上げました。一次予防としては、認知症発症につながる生活習慣病を改善しようというもので、具体的には生活習慣病外来を開設し、そこで何人もの方が生活習慣の改善に取り組んでいます。次に二次予防ですが、NPOはここに関わってきます。軽度の認知障害(MCI)や軽度のアルツハイマーの方を中心に様々な働きかけを行うために、この認知症予防教室を立ち上げました。立ち上げには、世界中から千以上の文献を取り寄せ研究した結果、3つの要素を柱に据えました。1つは楽しい知的活動。2つ目は有酸素

運動。そして3つ目は、コミュニケーション(社会交流)です。週1回5時間をこれらに充てると改善が期待できるのではないかと考え、プログラムを組み立てたものが「生きがい塾」です。およそ30名の参加希望者に火曜日と水曜日の2組に分かれてもらい開始し、半年毎に認知機能障害の評価をしながら、5年間データを取り続けていくと、何と90%の人の認知機能が正常化したという驚くべき成果が得られました。特に記憶障害が著明に改善していくことが分かりました。つまり軽度の場合なら薬物療法を行わないで90%が改善できるということです。

そしてこのNPOの会員には、地域住民の皆様と、我々医療法人ふらて会と社会福祉法人ふらて福祉会の職員、それに大学や他医療法人の有識者で構成されているのが特徴です。つまり学才と病院と地域が三位一体となって地域の生きがいづくりを目的に活動しているわけです。また、生きがい塾の参加者には、地域の健康な方も仲間に入り一緒に活動しているのがミソで、これによって認知機能が落ちている人はそれとなくフォローしてもらえ安心感があるし、健康な人にとっても病気に対する理解が進み、お互いにとって良い効果を生み出しています。

3次予防というのは、中等度以上の認知機能障害がある方々が対象です。認知機能障害が進んでも、安心して地域で生きていけるように、その方たちが好きなことに集中できて楽しいと感じられるような様々なアクティビティを提供したいと考えています。その中でも自然と触れ合う園芸療法は老化のパロメーターである五感を刺激する最も効果的な治療法です。」

——今お話に出ました、園芸療法を用いた地域との関わりについてお聞かせください。

「これまでの豊かさの指標は大量生産・消費により求められていましたが、こうした物質主義により、環境問題やストレス社会の弊害が生まれ、しかも世界的な不況にさらされる今日、お金や物を追求しても幸せになれないということが分かったわけです。これからの豊かさの指標は楽しさであり、楽しさによって達成感や満足感を得られる生活に幸せを見出せるのではないかと考えています。そして持続可能な楽しみということ、1つは自然との結びつきではないかと考えています。なぜなら植物や自然を相手にすると、人間を相手にするよりもはるかにストレスが少ないんです。こういうものを介在して、人間の本当の豊かさや幸せの形をつくっていくことができたらとの思いで園芸療法を始めました。8年前から毎年アメリカの園芸療法学会に行き発表し、海外の研究者と交流しています。特に

最近では、韓国・モンゴル・中国・台湾と連携しながら、アジアの人間として園芸療法で何かできないか研究していると考えています。現に昨日までモンゴルから医師が見学に来ていました。現代の幸せの形を皆で考えて、一人でも多くの人達が安心して暮らしていけるような地域社会を実現していきたいと思っています。」

——最後に、ここからほど近い山林に開設した「猪倉農園」を作るきっかけについて教えてください。

「将来、安心した食材が得られなくなる時代が来るのではないかとこの思いからです。農業の問題や輸入が困難になってくることも考えられます。当グループに関係する全ての皆さんが安心した食生活を送れるよ

うにするための一助として有機農業を始めました。もう4年目になりますが、人間は自然に触れると本当に元気になるということを実感しています。

また、昔のような自治会会の活動が機能していないという現状があります。少子高齢化と誤った個人主義の台頭で古き良き時代の地域力が無くなってきています。この状態を打破し地域を再生していくためにはどうすべきかを考えるため、昨年より地域住民はもちろん、前民生委員や自治会の人や産業医大や行政機関のOBなど多分野にわたる仲間達と地域再生研究会を作って、研究を開始したところ。有機農業は、その鍵を握っていると感じています。」

取材日誌 Photo Diary



■猪倉農園にて…休耕田を借地し様々な種類の有機野菜や果実を育て、ふらて会に供給しているという。5年目を迎えて、益々栽培計画の奥深さに魅せられていると話す、責任者の南義昭さん(園芸福祉士/ガーデンコーディネーター)。

■西野病院玄関前…朝、玄関前には、その日収穫された野菜が完売している。



■西野病院院内レストランにて…今日のランチメニューは麻婆豆腐定食。もちろん猪倉農園の野菜も使われている。スタッフの方の優しい接客対応と美味しい食事感謝。

■病院の隣にあるふらて福祉会デイサービスの賑わい…それぞれ手芸、書道、料理などあらゆる趣味に熱中する利用者の皆さん。壁には八幡製鉄所の懐かしい写真が貼られている。利用者の記憶を頼りにまとめたという年表は認知症予防効果も果たす。



■西野恵子施設長(ふらて福祉会)…西野理事長の奥様。ふらて会のマスコット犬「ナナ」とツーショット。

■敷地内にあるグリーンハウスと中庭での園芸療法の様子…猪倉農園に出かける前にパチリ。皆さんすばらしい集中力を発揮。雨の日にはグリーンハウスで作業することもあるという。