

認知症にペットが効く!?

金澤 匠

ペットと触れ合うと心も体もリラックスする。言葉に頼らないコミュニケーションの一つだろう。となると認知症の人にも良い効果をもたらすのだろうか。お年寄りの健康を図るために動物を迎え入れる福祉施設を訪ねた。

その日のTシャツを着た男女が犬や猫を連れて広間に入る。途端にお年寄りたちの表情が和らいだ。

9月中旬の屋下がり。神奈川県藤沢市の特別養護老人ホーム「ラポール藤沢」を訪ねたのは、「CAPP（人と動物のふれあい活動）」と呼ばれるアニマルセラピーに携わるボランティアスタッフたちだ。この日は犬11匹、猫2匹、ウサギ2匹を引き連れていた。「こんにちは。この子の名前はサツちゃんです。皆さんにお会いす

るのを楽しみにしていました」。リーダーで獣医師の水谷渉さん（72）の明るい声が響く。その横には愛犬（スタンダードプードル）のサツちゃん（6歳、雌）がちよこんと座る。決してほえたりはしない。

スタッフたちはそれぞれのペットを連れて、2階と3階の団らん室や寝室なども回った。施設に入居するお年寄りは、椅子や車椅子に座って動物を迎える。ボランティアたちは、一人一

人のそばにしゃがみ、話しかけながら、お年寄りの希望に応じて、動物を膝に乗せている。

「犬が大好きなの。若いときに飼っていたのよ」。車椅子に座った入居女性は、シーズーの頭をなでながらうれしそうに話し始めた。「かわいい」「あつたかい」と、お年寄りたちは目を細める。動物の仕草一つ一つに笑ったり、うなずいたりしている。

ただ、穏やかな笑みはすぐに消える。動物が自分のそばを離れると、お年寄りは何事もなかったかのように、じつと動がなくなる。隣の人の膝に乗る動物には無関心。目の前にいる動物にだけ興味を示しているかのようだ。

約8割が認知症——。ラポール藤沢の入居定員は54人。平均年齢88歳の入居者の要介護度は「4」や「5」と高い。寝椅子に横たわり、ほとんど目を開かない高齢者もいる。

だが、施設長の片山芳子さん（58）は「皆さんはワンちゃんたちが来るのを心待ちにしています」と力を込める。中には、動物嫌いだっただが、遠くから活動を見





「喜んでもらえるのがうれしい」と獣医師の水谷渉さん(右)

るうちに触れ合いを希望するようになったお年寄りもいるという。

CAPPは、公益社団法人「日本動物病院協会」(J.A.H.A、本部東京)による、動物を連れて福祉施設や病院、学校などを訪問する活動だ。動物の持つ温もりや優しさに触れてもらい、お年寄りや児童らのリハビリテーションや思いやりの心の育成のサポートなどをする。

獣医師らで作る団体が、動物が持つ不思議な力に着目したのだ。

J.A.H.AがCAPPを始めたのは1986年。訪問実績は計1万5194回。参加した獣医師は2万3407人、ボランティアは11万9453人に上る(2013年9月現在、いずれも延べ数)。

趣旨に賛同して十分な説明を受けたボランティアが、自分の飼っているペットとともに施設などを訪問する。ただ、どんなペットで

もよいわけではない。人に好まれる、むやみにほえない、健康管理ができていかなどといった条件がある。犬や猫が大半だが、ウサギやモルモットなどの場合もある。

普段は見られない笑顔や振る舞いも

藤沢市のボランティアの尾形ナカ子さん(81)は、愛犬(シーズー)のケンタくん(10歳、雄)を連れて施設内を回る。ウエスタンハットを頭に乘せたケンタくんは尾形さんに従順だ。「皆さんの役に立っているのがうれしい」と、尾形さんは5年ほど活動を続けていいる。CAPPは尾形さん自身の心と体の健康にも役立っている。

尾形さんは11年前に夫と死別して現在一人暮らし。ケンタくんが心の拠りどころになっている。ひきこもりがちにならずにすんでいるのはケンタくんのおかげという。

獣医師の水谷さんは「お年寄りが笑った、しゃべった、と驚く職員の声が励みになる」と、ラポール藤沢で20年ほどCAPPを続けている。数多くの動物たちの活躍を目にしてきた。これまでに

かみつき事故や感染症などは起きていないという。

ラポール藤沢は現在、毎月1回、平日の午後の30分ほどをCAPPに充てている。回数や時間は限られていいるが、お年寄りへの良い影響ははっきり分かる、という。不自由な手で動物をなでようとすると、ほとんど表情のなかつた人が目尻を下げる。飼っていたペットの思い出を話し始める――そのよ

うな「変化」があつたという。動物との交流は「見つめ合う」「なでる」などの非言語のコミュニケーションが中心となる。認知症の人は、良好な対人関係を築くのが難しい。だからこそ、動物の出番となるのだろう。

施設長の片山さんは「お年寄りは、犬や猫などがあると、介護職員だけのときより、リラクセスしているようだ」と言う。

しつけの行き届いた動物は、お年寄りに身を任せている。ぴつたりとそばに寄り添い、うれしそうにしつぽを振ることもある。

「認知症の人は、家族や医療・介護者から『世話をされる』立場です。けれども、それは自尊心を傷つけるかもしれない。体をさする

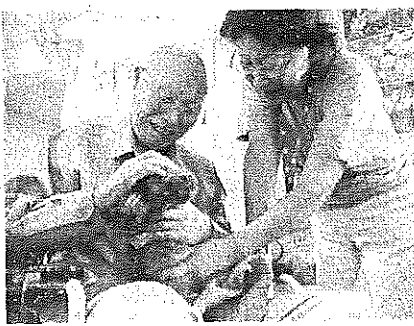
など動物に触れ合うことで、彼らは「役に立ってる」と自信を取り戻し、さらに「私がいけないといけない」と思うようになるのではないのでしょうか(片山さん)

薬物治療などに頼りすぎずに人間が元来有する回復力を高める、というのがこの施設の基本理念。片山さんは「動物と接したときの笑顔や振る舞いは、普段見られないものです」と言う。

「動物との触れ合いによるリラククス効果や刺激が、そのような効果をもたらすのでしよう」

そう話すのは、麻布大学獣医学部の太田光明教授だ。人間の健康状態に対して動物が及ぼす効果などを研究している。

ただ、太田教授は「認知症そのものが良くなったというわけではないだろう」と言う。認知症の人



「かわいいなあ」と犬の頭をなでてにっこり



ベツトを膝に乗せると顔がほころぶ

に対する動物がもたらす効果は科学的にまだよく分からない。メカニズムは研究途上にある。

「すでに認知症になっている人に対しては『まったく効果がない』という研究報告もないし、『明らかな効果がある』という研究報告もありませんが、すでに発症している人には、正直なところ、大きな期待はできないでしょう」(太田教授)

認知症は、脳の機能が下がったために記憶や思考に影響して、日常生活に支障が出る症状だ。動物との触れ合いが「低下した脳機能を元に戻すとは思えない」と太田教授は見る。

ただ、脳機能を「刺激する」のは事実だ。それゆえに太田教授は、「認知症を予防するという観点からは、動物の果たせる役割は大きく、期待できるでしょう」

と云うのだ。

たとえば、人懐っこいイルカと触れ合うことに認知症を防ぐ効果があるとされている。野生のイルカが海岸に遊びに来ることで知られるオーストラリア南部の都市アデレード(人口約110万人)では、認知症になる人が少ないという。日ごろからイルカを見たり、イルカに触ったりできるため、と考える向きもあるそうだ。同程度の人口規模の他都市では見られない傾向という。

ストレスの軽減を促すホルモン分泌

認知症に対して動物がもたらす効果については、いくら肯定的な見方が増えたという印象があるが、まだ評価は定まっていけないようだ。

とはいえ、動物が人間の健康全般に良い効果をもたらす不思議な力を備えているのは確かだ。太田教授も「動物と触れ合うことは健康作りに役立つ」ときっぱり言う。血圧が下がったり、不安を減らして気力が高まったり、動物を介して人間関係が広がったりするとい

う。犬を飼うと「犬のために散歩をしよう」と考え、前向きな気持ちになるとともに、副交感神経(体を癒やす働きをする)を活性化させる。また、散歩に連れ出すことで運動量は増えるし、「犬友達」ができるなど他人との交流が深まる

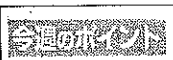
が、男性の体内にもある。安らぎをもたらすし、ストレスを軽減する効果があるとされている。愛犬家を対象に行った研究で、犬と遊ぶことで飼い主の体内のオキシトシンの分泌が促された。また、飼い犬との関係が良好であればあるほど、その分泌が活発になることが分かった、という。

実は、動物との触れ合いが心身の健康につながるという考えに基づいた治療やレクリエーション活動の歴史は古い。太田教授によると、その起源は古代ローマ帝国時代で、傷兵がリハビリのために馬に乗った。馬の背から伝わる揺れや体温が、心身の傷ついた兵士たちに良い影響を与えたという。

動物が「癒やし」を与えるのは間違いなさそうだが、太田教授はこんな「効果」を強調する。「介護する人自身が動物に癒やされることによって、認知症の人により良い介護をすることができるとです」

ところが、今もって動物の「何が」「どのように」人間の心身に良い効果をもたらすか、科学的なメカニズムははっきり分かっていない。ただ、太田教授は「オキシトシン」というホルモンの働きに注目する。出産時の陣痛や母乳の分泌を促す作用のあるホルモンだ

このシリーズでも触れてきたことだが、認知症であっても介護される側は、介護する人や場の雰囲気や敏感に受け止めるものだ。在宅介護などで、介護者の心身が凝り固まっていては悪循環を招くだけに、この指摘は見逃せない。ベツトの手もぜひ借りて、「共倒れしない介護」を目指したい。



▼認知症の人が動物と触れ合い「癒やし」を得ることは事実
▼認知症に効く証拠はないが「予防」に果たす役割は大きい
▼介護者にも健康をもたらす「より良い介護」が期待できる