

農作業の実施と心身の健康度合い(75歳以上)

	男性		女性	
	農作業あり	農作業なし	農作業あり	農作業なし
4m歩行(秒)	3.9	6.5	4.6	4.7
TUGテスト(秒)	10.0	13.3	10.7	11.6
GDS-5(最大5)	0.7	1.5	1.1	1.3

作物譲渡の有無と心身の健康度合い(同)

	農作業をしている男性		農作業をしている女性	
	作物譲渡あり	作物譲渡なし	作物譲渡あり	作物譲渡なし
GDS-5(最大5)	0.5	1.3	1	1.3
幸福度(最大100)	70.6	55.8	65.9	60.7
手段的自立(最大5)	4.6	4.6	4.7	4.1
社会的役割(最大4)	3.4	2.9	3.5	2.5

※網掛けは有意な数値。(野瀬連携研究員への取材を基に作成)

農作業と健康的な生活習慣との関連(60~69歳)

	市民農園	家庭菜園	非実施者
運動習慣あり	55.8(%)	52.8(%)	40.2(%)
身体活動あり(1日1時間以上)	73.6	69.3	53.6
野菜摂取(十分)	31.8	36.4	19.4
近隣住民とのつながり(強い)	38.0	38.3	21.8

(町田准教授への取材を基に作成)

市民農園、家庭菜園も効果あり

農作業をする人の中でも、作物譲渡の有無でさらに差が出た。GDS-5で男性は、作物譲渡ありの人が平均0.5で、なしの人の1.3と比べ良好だった。幸福度を最大100とする尺度の調査では、男性は作物譲渡ありの人は平均70.6で、なしの人の55.8より14.8多かった。女性でも作物譲渡ありの人は、外出や、食事の用意ができるといった「手段的自立」や、友達の家を訪ねたり、家族や友達の相談に乗ったりする「社会的役割」の得点が、なしの人と比べ高かった。野瀬連携研究員は「農作業の有無に加え、作物の譲渡が心身の健康度合いに関連あることが示唆された。農作業を続けてもらうことが重要だ」と話す。

群馬大学の町田准教授は、農水省が12年、60~69歳の市民農園・家庭菜園実施者500人、非実施者500人の計1000人を対象にウェブ調査したデータを分析。実施者は非実施者と比べ、運動習慣や身体活動、野菜摂取、地域住民とのつながりが多かった。1回30分以上、週2回以上、1年間以上継続して運動をしている人は、市民農園実施者で55.8%、家庭菜園で52.8%と、非実施者の40.2%を上回っている。十分に野菜を食べ、十分健康だと思っている人は、市民農園実施者で31.8%、家庭菜園で36.4%と、非実施者の19.4%と差が出た。町田准教授は「農作業は外出し、人とのつながりができる。健康へ多面的に良い影響を与えている可能性がある。年長者の健康推進施策の一環として取り入れることを検討する」と話す。

日本農村医学会

日本農村医学会は、27日まで第70回学術総会をウェブ上で開いている。総会では農作業や農産物を譲渡することが、高齢者らの運動機能や心身の健康に良い影響を与えていることを示唆する発表が相次いだ。2021年、総人口に占める高齢化率は推計29.1%で、過去最高を更新。高齢者を支える現役世代の割合も低下する中、農による高齢者の健康維持・増進が期待されている。

京都大学東南アジア地域研究所の野瀬光弘連携研究員は、高齢者による農作業の有無、作物の譲渡と心身の健康度合いとの関連性を明らかにした。農作業をしている男性は、運動機能が高く、心身が良好だった。75歳以上の260人に調査。運動機能検査や認知機能などをアンケートで把握。農作業の有無、頻度、収穫した作物の利用を対面で

聞いた。農作業には、プランターや植木鉢の花き園芸も含めた。

4分歩行は、男性は農作業ありの人が平均3.9秒で、なしの人の6.5秒より2.6秒速かった。椅子にゆたりと腰掛けた状態から立ち上がり、3分歩き、折り返してから再び深く座るまでの時間を計測するTUGテストは、男性は農作業ありの人が平均10秒で、なしの人の13.3秒と比べ3.3秒速い。

ゼロに近いほどうつ傾向が少ない老年期うつ病評価尺度(GDS-15)では、男性は農作業ありの人は平均0.7で、なしの人の1.5と比べ良好だった。女性はこちらの調査であまり差はなかった。

群馬大学の町田准教授は、農水省が12年、60~69歳の市民農園・家庭菜園実施者500人、非実施者500人の計1000人を対象にウェブ調査したデータを分析。実施者は非実施者と比べ、運動習慣や身体活動、野菜摂取、地域住民とのつながりが多かった。1回30分以上、週2回以上、1年間以上継続して運動をしている人は、市民農園実施者で55.8%、家庭菜園で52.8%と、非実施者の40.2%を上回っている。十分に野菜を食べ、十分健康だと思っている人は、市民農園実施者で31.8%、家庭菜園で36.4%と、非実施者の19.4%と差が出た。町田准教授は「農作業は外出し、人とのつながりができる。健康へ多面的に良い影響を与えている可能性がある。年長者の健康推進施策の一環として取り入れることを検討する」と話す。

農産物の譲渡 心身に良い影響

農作業で健康維持期待