

稲作通信

第1号

平成28年6月7日

川室記念病院稲作ケア
プロジェクトチーム

プロジェクト参加者およびご家族の皆さま、高齢化社会の未来を変える「稲作ケアプロジェクト」がいよいよ始まりました！川室記念病院では進捗を共有し、皆様とともに考え、共に歩むという考えから、今何が起きているのか、今後の予定、などを適宜お知らせしようと思います。

報告事項

5月24日

田植えを行いました。

参加者8名が農作業着で集合し、お手伝いのスタッフとマイクロバスで田んぼに移動しました。

30センチおきに印をつけたひもを田んぼの端から端に渡して、目印にそって3~4本ずつ束ねた苗を植えていきます。40分ほど田植えをし、いい汗をかいた後、各自側溝で長靴を洗い、記念撮影をして帰りました。

帰ってからは参加者に本日の感想を語ってもらった。皆さんから、久しぶりの田植えで疲れたり足が取られたりしたが、楽しかった、良かったなど、前向きな意見がでました。

5月31日

田植え（補植）を行いました

前回植えきらなかったところは、機械ですべて苗を植えて水を張り終えてあります。参加者から「きれいになってる～」と声が上がった。町内会長の石黒さんが本日の作業手順を説明。前回きれいに植えられなかったスペースに苗を植えたり、枯れて黄色くなっているところ、苗の本数が少なく細いところなどに補植しました。20分ほど作業した後、ベンチで談笑しました。参加者から作業の感想や稲作作業に使う機会の名前、作業の方法などが語られ、冗談も飛び交い、終始和やかな雰囲気であった。田んぼの向かいでひまわり栽培をしていることを紹介し、「楽しみだ」という感想を頂きました。



5/24 みんなで田植えをしました



5/31 苗が抜けているところを補植しました



5/31 田植え作業完了！

今後の予定

6月7日

前回みんなで話して決めたのですが、天気がよければ病院から田んぼまで歩いていこうかと考えています。また、病院で飼うことになった2頭のやぎの家が道なりにありますので、やぎと交流しようと考えています。さらに神社によって、豊作祈願をしようと思っています。もちろんひまわり畑も見に行きます。

雨天の場合は今後の作業内容の確認をします。またみんなで話して「田んぼ」に名前を付けようと思っています。

田んぼはここです



コラム

私は川室記念病院の医師で、東京大学で高齢者のメンタルヘルスの研究をしている岡村と申します。この稲作ケアプロジェクトには非常に期待しています。

たまたま、最近の医学の話題などをコラムに書いていこうと思います。

さて、高齢者の方は3人に1人が「不眠症」と言われます。外来にもたくさんの方が不眠症で来られますが、いわゆる睡眠薬を飲んでしまうと、効きすぎたりしてあまりいいことはありません。

そもそも、よくよく話を聞くと、日中やることなくテレビを見て寝てばかりいる、という方も多いのです。そういう方は不眠になって当たり前。薬をのんでも、本来日中寝てしまっているのですから、なかなか効かず、副作用ばかりが出ます。

日中体を動かすこと、他人と接する事、前向きに過ごすこと、こういったことが大事なのです。デイサービスでのんびり過ごすのもいいが、稲作なんて最高じゃないですか？今回のプロジェクトはこのような考えから始まったもので、医学的にも非常に優れた試みです。ご支援をよろしくお願いします。

(川室記念病院精神科医 岡村毅)