

# 「乗馬療育」の普及と研究に

浦河町 NPO法人ピスカリ

近年平均寿命が年々伸び「人生百年時代」を迎えているが、その一方で高齢化や地方での過疎化に歯止めがかからない時代にもなっている。そうした状況の中、日本有数の競走馬産地として知られる浦河町では、その特色を活かした取り組み「乗馬療育」に力を入れている。その乗馬療育を本格的に行うためにNPO法人「ピスカリ」が設立され、障がい者や高齢者に乗馬療育を提供するとともに、その普及や発展のために活動している。



競走馬の産地として知られている浦河町では、その特色を活かして福祉と馬を融合させた取り組みを実施している

## ■ 馬産地の浦河町で発足

1990年代後半、浦河町の社会福祉法人が指導者育成のためにインストラクター養成学校を設けたことから本格的な乗馬療育の普及が始まった。2015年（平成27年）、社会福祉法人の乗馬療育事業の縮小に伴い、同法人の療育担当スタッフらがより専門的な乗馬療育を提供するため、一般財団法人「ホースコミュニティ」に人材と事業を移行。ボランティ

ア団体や医療機関、行政団体などとともに「うらかわ乗馬療育ネットワーク」を結成した。さらに、2017年12月には同ネットワークが中心となってNPO法人「ピスカリ」が設立された。

ピスカリの代表理事を務める江刺尚美さん（39）は、宮城県仙台市出身。仙台の高校で馬術部に所属していたときに障がい者の乗馬に出会い、福祉にも興味を持ち社会福祉士の資格を取得。その後、2002年に乗馬療育を学ぶために浦河に移住、乗馬療育インストラクターとして働いていた。ピスカリの発足と共に、それまでの経験を活かしたいと代表理事となった。現在スタッフは、江刺さんの他に5人。理学療法士が2人、作業療法士1人、パート2人の体制で運営されている。同町の委託事業を中心に介護予防のための高齢者乗馬や、障がい児のための乗馬療育活動を行っている。

活動場所は、浦河町教育委員会が管轄する乗馬公園内。1989年開催の「はまなす国体」で馬術競技場として利用された施設で、全天候型乗馬施設（覆馬場）や厩舎もあり、馬の管理などもできる。なお、ピスカリの由来は、アイヌ語で「ピス」は浜、「カリ」は路を意味しており「山と浜をつなぐ場所」という意味も含んでいるという。浦河町の乗馬療育が最初に取り組みされた場所であり、先人たちの思

いを引き継いでいくという思いから「ピスカリ」という法人名とした。

### ■ 高齢者や障がい者に乗馬を

ピスカリの主な活動のひとつは、介護予防センターに通所している高齢者に向けての乗馬療育。浦河町の委託事業として行われており、同町乗馬公園にある馬場で定期的に行われている。2019年10月10日に行われた同プログラムには、高齢者7人が参加した。一人一人順番にパドックの中で馬を歩かせ、一人当たりの所要時間は馬への乗り降りを含め15分ほど。

「安全第一で乗馬していただいています」  
江刺さんは、そう強調する。

乗馬の前に血圧を測り、体調が万全かを確認するほか、乗馬中もずっとスタッフ3人が寄り添って歩く。

「馬産地だけに、参加する方も馬に関わっていたという人が多く、乗馬することで昔を思い出したり、認知症の人でも流暢にお話をされたりします。みなさんが笑顔になるのが素晴らしいですよ」と江刺さんは澁刺と話す。

参加者のト部正夫さん(92)は、このプログラムに10年通っているベテラン。農家で50歳の時まで農耕馬を使っていた。「動物が好きだから、楽しいです」と微笑んでいた。

浅利宏さん(87)は、「馬に乗ると晴れ晴れとした気分になりますね。私は軽種馬の生産や、繁殖に関わる仕事をしていたので、懐かしいですよ」と、はっきりした口調で語ってくれた。

ピスカリでは、障がい児のための乗馬療育にも力を入れており、町内の児童デイサービス施設に通う障がいのある子供に対する乗馬プログラムも実施している。馬に乗ることで、バランスや身体の使い方が上手くなったり、体幹や筋肉が鍛えられたりといった身体的な効果があるほか、馬の世話をすることで精神的な効果も期待できるという。



乗馬の前に血圧を測り、体調が万全かを確認するほか、乗馬中もずっとスタッフ3人が寄り添って歩く

「馬は喋りませんが、人間と互いにコミュニケーションが取れる動物です。馬と接することで、馬が思っていることを微妙に感じ取れるようになるのです。そうすれば、相手の思いを感じ取ったり、汲み取って行動できるようになったりすると思います」(江刺さん)

その他、指導者育成のための実践研修会や、帯広畜産大学、浦河町との連携を通して教育分野での普及活動も行っているほか、日常業務として馬の世話をしている。乗馬療育には乗り手の体の大きさにあった馬が必要なため、体高が低いポニーから体高の高い馬まで、元競走馬を含む5頭を飼育。厩舎の掃除から、日々のエサやり、馬の健康チェックなどをスタッフ4人と、パート2人で日々の作業もこなしている。

### ■ 乗馬療育の科学的なアプローチも

ピスカリでは乗馬療育だけに留まらず、その効果についての科学的な研究を常駐する理学療法士・作業療法士が中心となって積極的に行い、乗馬療育の普及にも努めている。

『乗馬療育は心身に良い』と言われていますが、海外と比べて日本ではまだ調査データが不十分なため、その効果は認められていません。効果を客観的なデータとして示すことで、普及させていきたいと考えています」と江刺さん。

科学的な調査を行うため、ピスカリでは唾液を分析してストレスの有無を測っている。唾液に含まれる「アミラーゼ」という成分が増えればストレスが多く、少ないとリラックスしているとされているため、乗馬の直前と直後に参加者から唾液を採取、その成分を毎

回調べている。その結果、ほとんどの場合、乗馬後では唾液のアミラーゼ分泌量が減少しており、科学的にストレスが減ったと結論づけられたという。

一般的な医療機関で使われている「POMS」という気分尺度を測るアンケートで調査した結果、乗馬後には「活気」の指数が上昇するという。

「鬱傾向のある人は、適度な運動が良いとされています。乗馬は本人が運動しているつもりはなくても、軽い有酸素運動になっているので、血行が良くなり精神的な変化も現れるのではと推測しています。また、馬に乗ることで目線が高くなり、気分が良くなるとも考えられます」

そう調査結果を分析している。

そのほか、乗馬は姿勢バランスの改善にも繋がるとの分析結果も出している。座った姿勢で座骨にどれぐらいの体重圧がかかるかを専用の機械で測定したところ、乗馬後では姿勢が改善されているのがはっきりと数字に現れているという。左右均等に動く乗馬を通して身体のバランスがよくなり、高齢者や子供などの転倒予防にも効果があると、推察している。

最近ではより効果的な乗馬のために筋活動の変化や、乗馬が高齢者のQOL（クオリ

ティ・オブ・ライフ)に及ぼす影響などについても調査研究を行っており、これらの研究を国内外の学会で発表している。

### ■ 馬を通じて人々を笑顔にしたい

代表理事の江刺さんは、  
「馬といえば、競走馬のイメージがあると思いますが、走ることだけが馬の役割ではないのです。馬は人間と関わるのが好きで、だからこそ乗馬には効果があるのです。こうした魅力を伝えるためにも、さらには馬を通じて多くの人々の笑顔を増やしていくためにも、活動を続けて行きたいと思っています」  
そう意気込みを語っていた。



浦河町の委託事業としてピスカリが行っている高齢者のための乗馬療育

ピスカリでは、指導者育成のための実践研修会を毎年行っており、その研修生として参加していた原田育弥さん(24、札幌出身、作業療法士)は、「今回で2回目の参加ですが、乗馬療育を自分の仕事にも取り入れたいと考えています。乗馬で、高齢者が本当に良い表

情になっているなあと感心しました」と語っていた。

木全かおりさん(46)は、岐阜県から同研修に参加した小児科医。「私が担当している子供の療育にも活かせるのでは、と思っています。私自身、地元の馬術クラブに所属しているので、こうした取り組みに興味がありました」と目を輝かせていた。

### ■ 連絡先

事務所  
〒057-0012  
浦河町常盤町99番地の1

活動場所  
〒057-0002  
浦河町西幌別327-9(浦河町乗馬公園内)  
代表理事 江刺尚美(えさし なおみ)

TEL:090-3629-2842  
Email: info@urakawa-joba.net  
URL: <http://urakawa-joba.net/>