

研究代表者 所属・職：看護学部・准教授

氏 名：梅本 充子

研究課題名：半田市におけるグループ回想法を用いた介護予防と自主活動形成への支援
－アクティビティとしての回想法－

研究の目的

回想法は、認知症予防として一次予防、および発症後の進行予防に効果が期待される非薬物的療法の一つとして注目を集めている

愛知県半田市は、介護認定を受けていない地域在住高齢者において、認知機能低下者の割合が、他市町村に比べて高いと報告されており、早期から認知症予防が課題となっている。地域で行なうアクティビティとしての回想法は、北名古屋市や岐阜県恵那市において実施されており、高齢者の対人交流の活発化や外出頻度の増加が促され、早期からの介護予防・認知症予防に繋がる可能性が示唆されている。本研究は、回想法の実践が、認知症予防のみならず、QOL の向上や回想法参加後の自主活動グループへの発展、および介護予防を目的に研究を行なった。

プロジェクト目標の達成状況・成果内容

地域在住の 65 歳以上の女性高齢者 12 名を対象に週 1 回、1 時間のグループ回想法を計 8 回行なった。調査結果では、認知機能検査 (SKT) における記憶力 (想起された間違いの数) において有意差 (5%水準) が得られた。介入直前 (A)、平均±標準偏差 (3.7 ± 0.33) から介入直後 (B) (2.7 ± 0.23) へ、介入後 1 ヶ月後 (C) (1.8 ± 0.19) に改善した (図 1)。QOL (SF8) については、前後比較においていずれの項目も平均値による改善は見られるものの有意差は、得られなかった。うつ尺度 (GDS 15) においても、有意差は得られなかった。セッション評価では、短期効果を検証し、1 回目初回と 8 回目最終回を比較し「喜び・楽しみなどの満足度」「回想・発言内容の質」、「対人コミュニケーション」、「参加意欲・積極性」、「回想内容の発展性」すべてに全 5 項目に有意差 (1%水準) がみられた (図 2)。個別では、2 名の参加者において、「参加意欲・積極性」や「喜び・楽しみなど

の満足度」が高まり大きな変化が見られた。

本研究の参加者では、喪失体験 (配偶者の死) 3 名や独居高齢者が多く参加した。MCI とみられる高齢者 1 名 (MMSE25 点, SKT (記憶力) 2 点から 1 点へ)、抑うつ傾向 1 名 (GDS15 9 点から 3 点) に改善するなどグループ全体以外にも個別に効果が得られた。最終グループ全体のまとまりや積極的な交流が見られ、現在 1 ヶ月に 1 回集まり、料理を作りや様々な活動を行なっている。

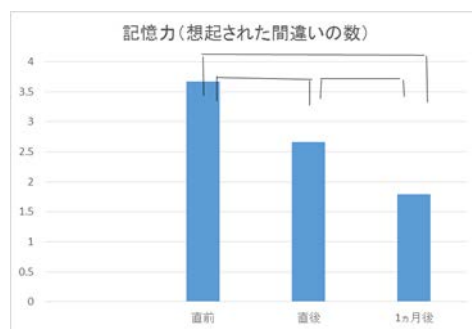


図 1 認知機能 (SKT)

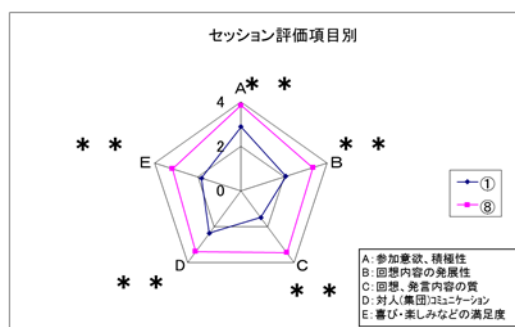


図 2 回想法セッション評価

項目毎の平均値による比較(1回目と8回目)

優れた成果があがった点

回想法にアクティビティ的要素を取り入れ、懐かしい話や料理を作ることで、仲間の形成や主体的な活動につながり、セッション評価や認知機能(記憶力)の改善が示唆され、認知症予防としての効果が示唆された。

研究期間終了後の今後の展望

今後、高齢者が地域の中で、いつまでも元気でいきいきと暮らすことができるような心身の健康支援のみならず、社会参加や活動を視野に入れた包括的支援が望まれる。

課題としては、回想法終了後も継続して自主活動

が行なわれるようなサポートが必要と考えられる。

また前期高齢者のボランティアの育成により、介護予防を目的としたアクティビティとしての回想法が地域に根付つき、交流の輪が、広がることが期待される。