

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：半田市地域在住高齢者に対するグループ回想法の介護予防および社会参加への有効性

### 研究の目的

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。回想法は、脳の活性化を促すための過去の出来事を思い出す手段として、懐かしいモノを使ったり、写真や実際の作業を行ったりさまざまな方法が行われている。

本研究では、テーマ毎の懐かしい音の思い出を素材に、参加者がその場面を絵に描くという回想ワークのアクティビティを行なった。最終回は、絵をパソコンに取り込み、絵の中の画面をクリックすると音が鳴る「音地図」を作製し、回想法の手段としての有効性を検証するものである。また本研究は、回想法の実践が、健康支援のみならず介護症予防や回想法参加後の自主活動グループへの発展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9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、抑うつ傾向（GDS15）においては、介入前後で有意差（5%水準）が得られ改善がみられた。介入後1ヵ月前(A) (3.5±3.46) 介入直前(B)、平均±標準偏差 (3.12±3.18) から介入直後(C) (2.0±2.97) へ、に改善した(図1) 認知機能のSKTでは、有意な結果は得られなかった。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。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」、「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」4項目に有意差（5%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、独居高齢者が多く参加した。MCIとみられる高齢者1名(MMSE26点, SKT(総合得点3点から1点へ)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、回想法終了後1ヶ月に1回集まり、様々な活動を行なっている。

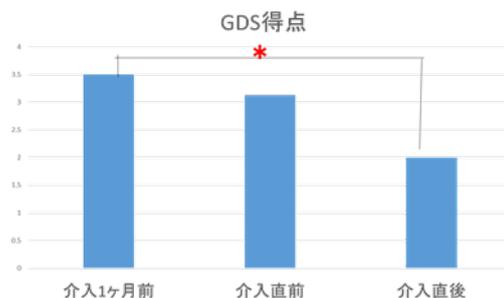


図1 抑うつ傾向 (GDS15)

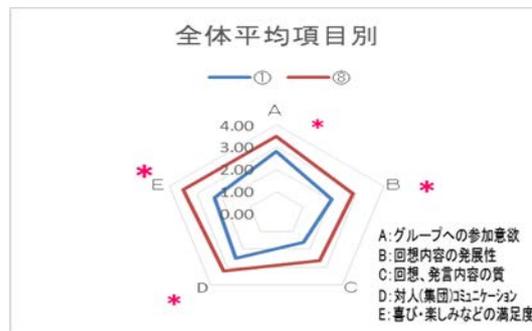


図2 回想法セッション評価  
項目毎の平均値による比較(1回目と8回目)

### 優れた成果があがった点

本研究では、回想法にアクティビティ的要素を取り入れ、テーマ毎の懐かしい音の思い出を素材に、参加者がその場面を絵に描き、最終回は、絵をパソコンに取り込み、絵の中の画面をクリックすると音が鳴る「音地図」を作製した。アクティビティを取り入れることで、仲間の形成や主体的な活動につながり、セッション評価や抑うつ傾向の改善が示唆され、介護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。