

介護予防教室における回想法の意義

加藤 真紀・山下 一也・齋藤 茂子・伊藤 智子
松本玄智江・祝原あゆみ・井上 千晶・松岡 文子*
持田 和夫**・福間 紀子**・錦織 圭佑**

概 要

地域在住一般高齢者を対象に、介護予防教室としての回想法の認知機能、主観的幸福感、抑うつ程度に対する介入効果について検討した。本研究の対象はA市の3地区（B地区、C地区、D地区）で、それぞれ2007年、2008年、2009年に出雲市共同事業に任意に参加した地域在住高齢者38名（平均年齢79.7±6.9歳、男性10名、女性28名）である。

認知機能改善効果については参加者の平均年齢の若いB地区では効果も大きく有意差が見られ、その他の地域では有意差はみられないまでも若干の向上が伺えた。また、主観的幸福感、抑うつ程度については、主観的幸福感の低下や抑うつ程度の上昇などがみられた。今後、回想の個人差やグループの関係性などにも配慮し、質的評価を加えながらプログラムの検討をはかり、介護予防教室における回想法の有効性の検討の必要性が示唆された。

キーワード：回想法、認知機能、高齢者、主観的幸福感、抑うつ

1. 緒 言

平成18年（2006年）4月の介護保険法改正において、高齢者が介護保険で定める要介護状態となることを防ぐことを目的とした介護予防のアプローチが、国の制度として導入された。介護予防は、介護保険の要支援者のみならず、要介護認定を受けていない健康な高齢者においても、日々の生活の質を損なわないようにするために必要な対策であり、重要課題である。

認知症高齢者は年々増加し、現在の推定208万人が、2030年には353万人となり、65歳以上の10.2%を占めると推計されている。認知症に対しては、家族などの介護負担度が非常に大きくなることもあり、各自治体においては、認知症予防教室が開催されるようになってきている。その中でもわが国では、2002年に愛知県勝勝町に回想法センターが設立されたのを契機に、回想

法を保健福祉事業の一つとして介護予防プランに取り入れられたり、ミニデイサービスに活用され、回想法が多く用いられるようになっていく。

回想法による心理的健康や人生満足度への効果については、一般健常高齢者についていくつかの報告がなされており、改善効果を示す報告もみられるが（井山、2007・東本、2010）、回想法が健常高齢者における認知機能改善効果についての報告は未だ少ない。

我々は、2007年度からA市の介護保険事業計画による一般高齢者介護予防推進事業の目標のもとに、出雲市と共同で介護予防教室事業を展開している。この介護予防教室事業では、回想法を取り入れ、認知症予防プログラムを軸に介護予防教室を実施してきた。

本研究は、認知症予防教室の回想法の認知機能、主観的幸福感、抑うつ状態への介入効果について分析し、高齢者のQOL（Quality of Life）に対し、新たなる保健事業の試みを提案しようとするものである。

*医療法人社団清風会五日市記念病院

**出雲市役所高齢者福祉課

表1 介護予防教室参加者平均年齢

	参加者数	平均年齢	年齢幅	男:女
B地区	16	75.9±5.9	65～89	7:9
C地区	10	84.0±7.9	72～95	1:9
D地区	12	81.1±4.3	76～91	2:10

平均±標準偏差, *p<0.05, **p<0.01

表2 3地域の介護予防教室の内容

	B地区	C地区	D地区
第1回	ミニ講話 「転ばぬ先の“体操”」	回想法「七夕まつり」	ミニ講話「始める・続ける・おきらく介護予防」
第2回	回想法「自己紹介と小・中学校の一番の思い出」	ミニ講話「夏の終わりの過ごし方」	回想法「子どもの頃のご(手伝い)」
第3回	ミニ講話 「ボケないためには」	回想法「小・中学校の思い出」	ミニ講話「豊かな食生活を支えるために」
第4回	回想法「お盆行事」	回想法「十六島の食卓」	回想法「私の宝物」
第5回	ミニ講話「まめに動いて尿漏れ予防」	回想法「結婚式」	ミニ講話「健口いきいき」
第6回	回想法「十五夜」	ミニ講話「薬についての知識あれこれ」	回想法「友だちとの思い出」
第7回	ミニ講話「うつにならない人との付き合い」	回想法「子どもの頃の夢」	ミニ講話「血圧のはなし」
第8回	回想法「秋祭りの思い出」	ミニ講話「認知症を防ぐ生活習慣」	回想法「昔の遊び」
第9回	ミニ講話「昔話、思い出話」	回想法「家電が家に来た頃」	ミニ講話「暮らしにやさしい部屋づくり」
第10回	回想法「初恋の思い出」		回想法「小学校の思い出」
第11回	ミニ講話「豊かな食生活をめざして」		ミニ講話「楽しく笑いながら脳と身体を鍛えましょう」
第12回	回想法「年末年始の過ごし方」		回想法「お正月」
第13回	ミニ講話「心のおしゃれ」		ミニ講話「尿もれ予防・改善の話」
第14回	回想法「小・中学校の恩師」		回想法「私の初恋」
第15回	ミニ講話「美味しく食べられる口づくり」		ミニ講話「ちょっとこころの中をのぞいてみましょう」
第16回	回想法「子どもの頃の遊び」		回想法「私の特技」

II. 研究方法

1. 対象及びデータ収集・分析方法

2007年度より開始している本学と島根県A市との介護予防の共同事業において、回想法を用

いた認知症予防教室を開催している。本研究の対象はA市の3地区（B地区、C地区、D地区）で、それぞれ2007年、2008年、2009年に共同事業に任意に参加した地域在住高齢者38名（平均年齢79.7±6.9歳、男性10名、女性28名）である（表1）。



図1 回想法の実際。昔の写真を見ながら思い出を話し合う様子。

2007年度, 2008年度, 2009年度の介護予防教室開始時と終了時に調査の実施を行った。認知機能は改訂版長谷川式簡易知能スケール (HDS-R), ミニメンタルテスト (MMSE) で測定した (Folstein, 1975)。主観的幸福感、抑うつ程度はZung自己評価式抑うつ尺度日本語版 (SDS) (Zung, 1965) を用いた。調査項目は面接聞き取り法で実施前後に上記の調査を行った。

2. データ分析方法

上記のデータの欠損、脱落がないことを確認し集計した。統計処理にはWindows日本語版SPSS ver14.0 Jを用い、危険率 $p < 0.05$ を統計学的有意とした。

3. 倫理的配慮

本研究では個人情報に関することが多いの

で、人権および利益の保護の取扱いについては十分配慮した。すなわち本研究実施に先立ち研究主旨について詳細に説明すると共に、途中、棄権の自由が保障されることを確認し研究の同意を得た。また、本研究は、事前に島根県立大学短期大学部研究倫理審査委員会において研究の審査、承認を受けて実施した。

Ⅲ. 回想法の内容 (表2, 図1)

介護予防教室は、月2回の予定で実施し、その内訳として、1回はグループ回想法、もう1回は介護予防のためのミニ講話を内容とし、毎回の教室において介護予防体操とメディカルチェックを行うプログラムで教室を開催した。

教室のスケジュールは、各回、午前10時から11時30分までの1時間半の予定で実施した。グループ回想法の実施は、それぞれの教室毎で回想法の毎回の教室でテーマを変え進化した。

介護予防教室の開催回数は、B地区16回、C地区9回、D地区16回であり、そのうち、回想法を用いた教室は、B地区8回、C地区6回、D地区8回実施した。各回のミニ講話と回想法のテーマは表2に示す。

Ⅳ. 研究結果 (表3)

認知機能についてB地区では、改訂版長谷川式簡易知能スケール 25.0 ± 2.9 から 26.3 ± 3.7 と有意に高くなったが ($p < 0.05$)、MMSE 27.6 ± 2.9 から 28.5 ± 2.0 で上昇したものの統計的に有

表3 3地域の介護予防教室の前後における認知機能、主観的幸福感、抑うつ程度の比較

		B地区	C地区	D地区
HDSR	教室前	25.0 ± 2.9	23.3 ± 5.7	25.8 ± 3.6
	教室後	26.3 ± 3.7	23.7 ± 6.0	26.5 ± 3.5
MMSE	教室前	27.6 ± 2.9	24.4 ± 3.7	26.3 ± 3.2
	教室後	28.5 ± 2.0	25.2 ± 3.7	26.6 ± 2.4
morale	教室前	12.5 ± 4.1	12.6 ± 3.7	12.3 ± 3.2
	教室後	12.8 ± 3.4	12.1 ± 4.0	10.3 ± 3.9
SDS	教室前	31.8 ± 9.5	31.4 ± 10.4	34.3 ± 7.0
	教室後	36.2 ± 8.7	38.5 ± 8.2	41.8 ± 7.7

平均±標準偏差, * $p < 0.05$

HDSR: 改訂版長谷川式簡易知能スケール
morale: 改訂版モラルスケール

表4 一般的回想法とライフレビューの分類

	一般回想法 (Reminiscence)	ライフレビュー (Life review)
目的	楽しみの提供, 社会化の促進 コミュニケーションスキルを高める	統合の促進
理論的背景	心理社会的理論	精神分析理論
役割	聞き手: 援助的 洞察や再構成を促さない 話し手: 苦痛は最小限にとどめる 痴呆性高齢者にも適用可能	聞き手: 共感的 受容する, 評価する 話し手: 苦痛が伴う場合もある 主に健常高齢者に適用
プロセス	自由な流れ, または構造的 ポジティブな思い出に焦点づける しばしば自発的に語られる	時系列に従って構造的 ネガティブな思い出は評価づける 過去の再構成が促される
効果	情動の安定, 抑うつ の低減 自尊感情や意欲の回復 Well-beingを高める	自我の統合 英知の獲得

Haight&Burnside(1993)Reminiscence and life review:Explaining the differencesより抜粋

意ではなかった。C地区, D地区では, 教室実施前後では改訂版長谷川式簡易知能スケール, MMSEともに若干の上昇がみられたが, 有意差は認められなかった。

一方, 主観的幸福感においては, B地区では, 改訂版モラルスケールが 12.5 ± 4.1 から 12.8 ± 3.4 , C地区では, 12.6 ± 3.7 から 12.1 ± 4.0 , D地区では, 12.3 ± 3.2 から 10.3 ± 3.9 と, C地区, D地区では教室実施前後で若干低くなった。

次に, 抑うつ程度においては, B地区は 31.8 ± 9.5 から 36.2 ± 8.7 と高くなったものの統計的には有意ではなかった。C地区は 31.4 ± 10.4 から 38.5 ± 8.2 , D地区は 34.3 ± 7.0 から 41.8 ± 7.7 と, C地区, D地区では教室実施前後では有意に高くなった ($p < 0.05$)。

V. 考 察

認知症のケア方法の一つとして, 認知症予防教室, その中でも回想法が各地で行われている。回想法は, 脳の活性化や表情の回復, 孤独感の軽減などに効果があるとされ, 認知症の予防策として最も注目を集める心理療法である。また, 高齢者の人生を知ること, 介護者の関心と敬意を引き出す効果もあると言われている。回想法は, 米国の精神科医であるButlerによって提唱されたライフレビューの概念がそもその始

まりである (Butler, 1963)。Butlerは, 回想するという経験そのものが重要な機能であり, 人生が要約され, さまざまな見方で自分の生を見つめることができ, 死に対する準備がなされると述べている (Butler, 1963)。しかし, 認知症高齢者を対象とした回想法の効果研究は, その認知機能の改善効果を支持する研究は少ないが, 地域在住の健常高齢者を対象とした認知機能改善効果については, 次第にそれを支持する報告が多くなりつつある (志村, 2003)。

本研究での介護予防教室への参加者はすべての地区において認知症の患者は含まれていなかった。今回の取り組みである回想法を用いた介護予防教室前後の認知機能の変化は, B地区での改訂版長谷川式簡易知能スケールで有意差がみられ, その他の地域では有意差はみられないまでも若干の向上が伺えた。地区別の平均値として, C地区の平均値がやや低いが, B地区, D地区の平均年齢はC地区に比して5歳以上若く, 回想法の健常高齢者の認知機能の影響については, 年齢の因子が大きい可能性が示唆された。しかし, 認知症の有病率は年齢が75歳以上を超えると急激に有病率が高まり (東京都福祉局, 2009), 年間の発症率は, 65歳以上で1%から2%と考えられ, 80歳から84歳では8%と年齢とともに急激に増える (Yoshitake T, 1995) と言われている。今回の3地区の参加者

の平均年齢を踏まえると、認知機能の変化において機能が維持できていることは一定の効果があったと言えるのではないと思われる。

一方、われわれの3地区での主観的幸福感、抑うつ程度についての結果では、若干、数値が悪化している結果となった。

これまでの報告において、地域で回想法を用いた介護予防を実践した結果、事前事後の評価において、QOLの向上などに効果があるという報告がある(梅本, 2007)。しかし、一方では、高齢の抑うつ患者に対しては、回想法を実施した結果、抑うつ症状は改善しなかったとの報告もなされている(Perrota, 1981)。Haightらによれば、一般的な回想法の目的は基本的にQOLを高める楽しい経験を提供することであり、グループで行われる場合には、高齢者のコミュニケーションスキルを改善させたり、社会的交流を促進させることを重視している(Haight, 1993)。つまり、回想の焦点は主にポジティブな思い出に向けられ、回想が参加者に自発的に語られるようにすることとされている。一方、ライフレビューでは、Eriksonの指摘した老年期の発達課題とされる自我の統合を達成することを目的としており、ライフレビューは過去の人生を批判的に検討することだとされており、回想にともなって過去の出来事が自分に及ぼした影響を評価することが重要だと考えられている。(Erikson, 1950)。表4に両者の差について示す。つまり、回想法では抑うつ状態の改善には有効なもののライフレビューにおいては、むしろ抑うつ状態においてはネガティブな影響を及ぼす可能性がある。

本事業の評価結果において、主観的幸福感、抑うつ程度の結果に若干の悪化がみられたことは、回想法にライフレビューの要素が混じり、ネガティブな面が入っていた可能性がある。回想という行為には個人差があり、過去を否定的に思い出しやすい者、それに対して、肯定的に思い出しやすい者など認識の個人差がある。

また、この教室で実施する回想法は、グループ回想法である。グループで回想法を実施する場合、メンバーの関係性なども影響することが指摘されており(井山, 2007)、関係性の要素も評価の視点に加えていく必要がある。

これらを踏まえて回想法の効果を多面的に評価していく必要があると考える。今後の課題として、回想法を実施した際の記録や参加者の変化などの質的評価を加え、多面的に評価していく必要があると考える。

グループ回想法が、高齢者のコミュニケーション活動を促進させ、回想法を活用して昔話を語る機会を創り出す、継続的な援助が重要であることが示唆されるが、今後、さらにプログラムの検討をはかり、認知症予防教室における回想法の有効性についてさらに検討していく予定である。

VI. ま と め

地域在住一般高齢者を対象に、介護予防教室としての回想法の介入効果について検討した。認知機能改善は、B地区で有意差がみられ、その他の地域では有意差はみられないまでも若干の向上が伺えた。また、主観的幸福感の低下や抑うつ程度の上昇などネガティブの面が出てくる傾向も認められた。

今後、回想の個人差やグループの関係性などにも配慮し、質的評価を加えながらプログラムの検討をはかり、認知症予防教室における回想法の有効性についてさらに検討していくことが重要である。

謝 辞

本研究の実施に際し、多大なるご協力をいただいた、本研究対象地域の保健師の皆様に深謝致します。

引用文献

- Butler R N (1963) : The life review : An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65-76.
- Erikson E (1950) : *Childhood and Society*, New York: W.W. Norton.
- Folstein MF, Folstein SE, McHugh PR (1975) : "Mini-mental state" A practical method for grading the cognitive state of patients

for the clinician. *Journal of Psychiatric Research*, 12, 189-198.

Haight BK, Burnside I (1993) : Reminiscence and life review: Explaining the differences. *Archives of Psychiatric Nursing*, 7, 91-98.

東本裕美, 岩崎弥生, 近藤浩子, 小宮浩美 (2010) : 地域在住高齢者のグループ回想法効果に関する一考察. *日本看護学会論文集: 地域看護*, 40, 68-70.

井山ゆり, 山下一也, 加藤真紀, 磯村由美 (2007) : 地域での認知症予防教室における自分史作成を取り入れた回想法の効果. *島根県立大学短期大学部出雲キャンパス研究紀要*, 1, 31-37.

Lawton MP (1975) : The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale: a revision. *Journal of Gerontology*, 30, 85-89.

Perrota P, Meacham JA (1981-1982): Can a reminiscing intervention alter depression and self-esteem? *International Journal of Aging and Human Development*, 14 (1), 23-30.

志村ゆず, 唐澤由美子, 田村正枝 (2003) : 看護における回想法の発展をめざして: 文献展望. *長野県看護大学紀要*, 5, 41-52.

東京福祉局 (2009) : 高齢者の健康と生活実態に関する報告書, 東京福祉局.

梅本充子, 中島朱美, 遠藤英俊, 津田理恵子 (2007) : 介護予防に資する地域における回想法の研究, *日本看護福祉学会誌*, 13 (1), 45-57.

Yoshitake T (1995) : Incidence and risk factors of vascular dementia and Alzheimer's disease in a defined elderly Japanese population : the Hisayama study, *Neurology*, 45 (6), 1161-1168.

Zung WW (1965) : A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 12, 63-70.

Reminiscence Therapy in the Community Living Elderly

Maki KATO, Kazuya YAMASHITA, Shigeko SAITO, Tomoko ITO,
Ichie MATSUMOTO, Ayumi IWAIBARA, Chiaki INOUE, Ayako MATSUOKA*,
Kazuo MOCHIDA**, Noriko FUKUMA** and Keisuke NISIKOORI**

Key Words and Phrases : reminiscence therapy, cognition, elderly,
subjective well-being, depression

* Itsukaiti Commemoration Hospital

** Senior Citizen Welfare Section, Izumo City Office