

## 長寿医療研究開発費 平成27年度 総括研究報告

認知症及び介護予防を目的とした回想法およびライフレビューが高齢者のQOLに及ぼす  
効果に関する研究（27-19）

主任研究者 細川 彩 国立長寿医療研究センター 長寿保健科学研究室（室長）

### 研究要旨

本研究では、介護予防の中でも特に認知症予防を目的とし、定期的な回想法の活動において非ランダム化対照群設定試験を実施し、1. 高齢者のQOLと認知機能にどのような影響を及ぼすのか、2. また高齢者による回想の内容を心理学的に分析し、高齢者にとって回想法がどのような意味を持つのかについて検討することで、高齢者の心に寄り添い、自主的な参加を促すような回想法の実施方法について検討する。回想法が実施されている自治体は多くないが、特に、本研究では、健康寿命の低い地域を対象とし、定期的に回想法の活動を実施することにより回想法を地域に定着させることも狙いとする。同じ地域に住む高齢者が交流する機会を持つことや活動の中での役割を与えられることでQOLや自己効力感が高まり、地域の高齢者が協力し合って自らが創り上げたと感じられるような活動を目指した。

主任研究者

細川 彩 国立長寿医療研究センター 長寿保健科学研究室（室長）

### A. 研究目的

本研究では、介護予防の中でも特に認知症の予防を目的に、回想法が高齢者のQOLと認知機能に与える影響を明らかにし、回想法により得られる高齢者の語りの内容を質的に分析することを目的とした。

記憶をはじめとした高齢者の認知機能全般は衰退するとされている。特に、高齢者にとって、最近の出来事を記憶することは難しい。その一方で、過去の出来事に関する記憶は保たれており、それらについて繰り返し回想することが多い。こうした高齢者の回想はこれまで、現実からの逃避であるとか過去への繰言であるとか、ネガティブに捉えられてい

たが、最近では、高齢者にとって回想することには意義があること、また、回想の中での人生末期における自我統合等においてポジティブな役割を果たす心理療法の一つとして回想法が普及され、認知症予防としての効果を示唆する報告がある。また、グループで回想する効果として、自らが話すことのみならず、相手の話を聞き、相互にコミュニケーションをとることにより記憶が維持されることも報告されている。つまり、定期的にグループでの回想法を行うことは、高齢者の生きがいとなってQOLを高め、延いては介護予防につながる可能性が示唆されている。

そこで、本研究では、健康寿命の低い地域（宮城県内で健康寿命が最も低い登米市）を対象とした回想法の活動を定着させる取り組みを通して調査を実施する。同じ地域に在住する高齢者が回想法を通して交流し合い、QOLや自己効力感を高め、地域の高齢者が協力し合って自らが創り上げたと感じられるような活動を定期的に実施することにより回想法を地域に定着させることも狙いとする。最終的には、回想の内容を質的に分析することにより高齢者の心に寄り添い、自主的な参加を促すような回想法の実施方法について検討した。

## B. 研究方法

実施については、主任研究者が登米市と連携し、地域高齢者を対象とし回想法による介入を行う。回想法講座への参加希望者を介入群とし、年齢範囲と居住地域をベースラインに設定した回想法講座に参加を希望しない対象を対照群として設定した非ランダム化対照群設定試験を実施した。

登米市広報誌、回想法講座説明会、ポスター掲示及びチラシ配布による募集に応じた57名のうち40名を対象とした。回想法講座参加を希望する高齢者のうち、希望する講座参加日時により20名を介入群に割り付け、定期的な回想法による介入とその前後にQOL測定及び認知機能検査を実施した。それに対し、募集に応じ、回想法講座参加を希望せずQOL測定及び認知機能検査のみを希望する高齢者20名を対照群に設定し、介入群と同時期にQOL測定及び認知機能測定のみを2回実施した。

実施にあたり、数か月間にわたる定期的な介入を継続させるためには参加希望者を介入群とすることが適切であり、希望しない対象者を含めたサンプルから介入群を無作為に抽出し確保することには限界があると考えられたため、バイアスが生じる可能性があるが、非ランダム化対照群設定試験を行うことにした。

回想法が高齢者のQOLと認知機能に及ぼす影響について検証するため介入前後にQOL尺度と認知機能検査を実施する。また高齢者にとって回想することがどのような意味を持つのか、高齢者はどのようなコミュニケーションをとるのかを明らかにすることを目的に、高齢者による回想の内容を心理学的評価により分析する。

本研究は2年計画であり、平成27年度は集中的な介入とその実施前後のQOL測定及び

認知機能検査の実施した。

(倫理面への配慮)

本研究は、倫理・利益相反委員会へ申請し、承認を受けてから実施した。

承認後、調査実施に際し、調査対象者の尊厳と人権を守り、調査対象者が不快な思いをしないよう努めた。

まず、調査に先立ち、研究目的と調査内容を口頭及び書面にて十分に説明の上で、理解されたかどうかを確認し、同意を得た。また、調査対象者には、自由意思で参加が決定できるよう配慮し、面接を途中でやめること、答えたくない質問には答えないこと、調査結果の報告を求める権利があること、自己情報アクセス権・コントロール権があることを説明するとともに、研究者は、調査対象者のプライバシーへ配慮し、調査の実施によって不利益が予想される場合には直ちに調査実施計画を中止するなどの適切な手続きをとった。さらに、参加は強制ではなく任意であることを説明し、調査対象者が調査に対して疑念を持つことなく快く協力できるよう慎重な対応に努めた。

#### C. 研究結果

平成 27 年度 12 月までに介入群に対し回想法講座と実施前後の QOL 測定のための SF 36 及び認知機能検査のための MMSE と WMSR を実施し、対照群には介入群と同時期に同検査を 2 度実施し、平成 28 年 1 月よりデータ解析を開始した。その結果、QOL には変化がみられなかった。しかし、2 種類の認知機能検査のうち、記憶に関する認知機能検査 WMSR において介入群と対照群間の介入前後比較で有意な差がみられ、介入群の成績は回想法実施後に向上した。

#### D. 考察と結論

隔週毎に 5 回実施したグループによる回想法講座による 10 週間の介入では、QOL に及ぼす影響は認められなかったが、記憶力の向上が明らかになった。この結果より、今後は、介入群に対し、断続的な介入を行い、集中的な介入が終了した 1 年後に再度、介入群と対照群に対して同様の検査を実施し、回想法の効果について検証する必要性が示唆された。

また、回想法実施後に介入群の記憶が向上した認知機能検査結果に基づき、なぜ回想法が認知機能向上に効果的だったのかに関して、記憶研究の側面から検討する必要性が示唆された。今後は、回想法で得られたナラティブデータをテキスト化し、その内容を質的に検討していくことで、介護予防となる効果的な回想法実施方法を考案することを目指す。

E. 健康危険情報

なし

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

1) 細川 彩、邑本俊亮. ナラティブ分析のためのカテゴリー指標確立への試みー自伝的記憶における意味づけ方略による震災ナラティブのカテゴリー化ー. 日本心理学会第79回大会, 2015年9月23日, 名古屋市. (ポスター発表)

3. 講演・セミナーなど

平成27年度

1) 細川 彩. 回想法ってなに? 楽しく認知症予防. 回想法講座「とめカフェ」講演会, 2015年8月30日, 宮城.

2) 細川 彩. 生涯を振り返るー回想法講座からの気づきー. 回想法講座「とめカフェ」講演会, 2015年10月31日, 宮城.

3) 細川 彩. 回想からの語りを紐解いてー回想法講座からの気づきー. 回想法講座「とめカフェ」講演会, 2015年11月28日, 宮城.

G. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし