

長寿医療研究開発費 平成28年度 総括研究報告（総合報告及び年度報告）

認知症およ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

2年間全体について

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、自立した高齢者を対象に定期的な回想法の集中的介入及び断続的介入による非ランダム化対照群設定試験を実施し、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した。また高齢者による回想の内容を心理学的に分析することにより、効果的な回想法の実施方法について検討した。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した。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により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。その結果、集中的介入前後にQOLにおける変化は見られなかったが、介入群において記憶遂行課題の遂行成績が向上した。

平成27年度について

研究実施に先立ち倫理・利益相反委員会への申請及び承認を経て、研究実施の為対象自治体との協定を締結した。その後、自治体の協力の下、対象者募集を行った。対象者募集後に介入前のQOL測定及び認知機能検査を実施、割付を行った。介入群を対象に、10週間にわたる隔週毎の回想法講座による集中的介入を実施した。集中的介入終了後に、全ての対象者に介入後のQOL測定及び認知機能検査を実施した。

平成28年度について

平成27年度の介入群に対する集中的介入を経て、5ヶ月間にわたる月毎の回想法講座による断続的介入を実施した。断続的介入終了後、前年度の集中的介入終了から1年後に、全ての対象者に介入前後と同様のQOL測定及び認知機能検査による追跡調査を実施した。

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）

研究期間 平成27年4月1日～平成29年3月31日

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検証し、効果的な回想法の実施方法について検討することを目的に回想法により得られる高齢者のナラティブの内容を質的に分析した。

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が、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に参加することは、高齢者の生きがいとなりQOLを高め、延いては介護予防及び認知症予防に繋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を対象とし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した。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した。本研究では、回想法の効果を標準化された尺度を用いて測定することに加えて、回想の内容を質的に分析することにより認知症予防としての効果的な回想法の実施方法について検討した。

B. 研究方法

2年間全体について

実施に先立ち主任研究者が対象自治体と連携体制を整えた上で、地域高齢者を対象とした回想法による介入を行った。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。

対象自治体の協力の下、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、回想法による集中的介入及び断続的介入を実施した。それに対し、募集に応じたが、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を踏まえた上で、非ランダム化対照群設定試験を行った。

回想法の効果を検証するため、全ての対象者に介入前後および集中的介入から1年後にQOL測定及び認知機能検査を実施した。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、回想法で得られたナラティブの内容を分析した。

平成27年度について

2年の全体計画のうち、平成27年度は集中的な介入とその実施前後のQOL測定（SF36）及び認知機能検査（MMSE及びWMS-Rの一部）を実施した。集中的介入として、10週間にわたり隔週毎のグループ回想法を5回実施した。

平成28年度について

前年度の集中的介入に続き、断続的介入を実施し、集中的介入終了から1年後となる時期に追跡調査として、介入前後と同様のQOL測定及び認知機能検査を実施した。断続的介入については、5ヶ月間にわたり月毎のグループ回想法を5回実施した。

（倫理面への配慮）

2年間全体について

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

2年間全体について

本研究は、健康寿命が短い地域の自立した高齢者を対象に、回想法による集中的介入及び断続的介入を実施し、標準化された尺度を用いて認知症予防としての回想法の効果について検証し、並列して回想法でのナラティブの内容分析を行った。その結果、QOLに変化

は見られなかったが、WMS-R尺度による記憶遂行課題において、介入後に成績向上がみられた。また、回想のナラティブを内容分析に基づいてカテゴリーを抽出したところ、特定のライフステージでの出来事の再生頻度が高いことと心理的側面に関する内容についての再生が多く見られた。

平成27年度について

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SF36及び認知機能検査のためのMMSEとWMS-R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WMS-R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。

平成28年度について

前年度の集中的介入後に断続的介入を継続し、集中的介入終了時から1年後に介入前後同様の検査を実施した。その結果、介入前後比較と同様に、QOLには変化がみられなかった。また、集中的介入直後に成績が向上した認知機能検査の結果は若干低下の傾向がみられたが有意な差はなかった。回想のナラティブの内容分析によるカテゴリーを抽出したところ、実際に体験した内容と個々の出来事についての心理的側面に関する内容が頻繁に再生されていた。

D. 考察と結論

2年間全体について

本研究は、2年間の前半に集中的介入、後半に断続的介入を実施し、認知症予防としての回想法の効果を検証した。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。また、断続的介入を経て、集中的介入から1年後に追跡調査を実施した結果、介入後と同様にQOLへの効果はなかったが、認知機能においては有意な低下は見られなかった。また、回想法で得られたナラティブデータをテキスト化し、その内容分析に基づきカテゴリーを抽出した結果、自身が体験した出来事とその出来事に対する心理的な描写が多く見られた。本研究の結果を踏まえて、介護予防及び認知症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的に、標準化された尺度による結果とナラティブの内容分析との関連を検討が可能なパラダイムにより研究を継続することが今後の課題として示唆された。

E. 健康危険情報

なし

F. 研究発表

1. 論文発表

平成27年度

なし

平成28年度

- 1) Hosokawa, A. (2016). Does Life Review Effect on Memory, Cognition, and QOL in Later Life? The Life Review Study in Tome. *The Gerontologist* 56 (3): 609.
- 2) Hosokawa, A. & Muramoto, T. (2016). Can sharing life narrative with others be preventive from cognitive impairment? Recollection of autobiographical memory and aging mind. Psychonomic Society's 57th. Annual Meeting.

2. 学会発表

平成27年度

- 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)

平成28年度

- 1) Hosokawa, A. & Muramoto, T. (2016). Autobiographical memory recollected and shared in group and cognitive aging: Content analyses based on evaluating and categorizing components in life story narratives. The 6th. International Conference on Memory 2016. July 19, 2016. Budapest, Hungary. (Oral/ Paper presentation)
- 2) Hosokawa, A. (2016). Effects of reminiscence in group session on mental activities in later life. The 31st. International Congress of Psychology 2016. July 29, 2016. Yokohama. (Rapid communication)
- 3) Hosokawa, A. (2016). Does Life Review Effect on Memory, Cognition, and QOL in Later Life? The Life Review Study in Tome. Paper presented at The Gerontological Society of America's 69th Annual Scientific Meeting. November 19, 2016. New Orleans, USA. (Oral/ Paper presentation)
- 4) 邑本俊亮, 細川 彩. 震災体験談の分析:何が語られ、何が記憶に残るのか. 第37回 IRIDeS 金曜フォーラム 東北大学災害科学国際研究所 平成27年度特定プロジェクト研究成果報告会. 2016年7月10日. (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 - 回想法講座からの気づき -. 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. 回想からのナラティブを紐解いて - 回想法講座からの気づき -. 回想法講座「とめカフェ」講演会, 2015 年 11 月 28 日, 宮城.

平成 28 年度

なし

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