

令和元年6月24日現在

機関番号：33918

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2016～2018

課題番号：16K12224

研究課題名（和文）地域在住高齢者に対する音や匂い刺激を用いた新たな手法の回想法の有効性

研究課題名（英文）Effectiveness of a new reminiscence therapy involving sound and scent stimulation among community-dwelling older individuals

研究代表者

梅本 充子（UMEMOTO, Mitsuko）

日本福祉大学・看護学部・准教授

研究者番号：50410692

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,400,000円

研究成果の概要（和文）：地域在住高齢者10名前後を対象に週1回、1時間、計8回のグループ回想法を実践した。平成28年度は、一般回想法として、懐かしいモノを使った実践を行ない、結果介入前後で、認知機能検査における記憶力において改善がみられた。平成29年度は、テーマ毎の懐かしい音を使った回想法を実践し、結果、介入前後で、うつ状態に改善が得られた。平成30年度は、テーマ毎の懐かしい匂いを使った回想法の実践を行なったが、初回から元気な高齢者が多く参加し、介入前後で有意な結果は得られなかった。3回のセッション評価では、短期効果を検証し、情緒面に効果が得られた。グループでの積極的な交流も見られ、大きな変化がみられた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究は、新しい回想法の手法を開発することで、懐かしい古い道具がなくても、音を集めたCDや匂いにより、手軽に回想法が実施できる。また従来の回想法と音や匂いを使った回想法を比較することにより、効果を評価するものである。

また新たに多様な感覚刺激を用いる方法が開発され、対象の特性に合わせた方法の選択ができる。それらを用いて健康支援や介護予防の実施に貢献できる。長期的には、介護保険・医療費削減にも効果が期待される。また地域における介護予防として認知症の早期発見及び回想法終了後の自主活動グループとして社会参加やQOL向上に成果が期待される。今後の日本の健康長寿を支えるために意義あるものとする。

研究成果の概要（英文）：Group reminiscence therapy was performed for an hour for eight weeks for ten elderly participants living in the community. In 2016, as general reminiscence therapy, we practiced using nostalgic things. As a result, improvement in memory based on cognitive function tests was observed after the intervention. In 2017, we practiced reminiscence therapy using nostalgic sounds for a variety of themes. As a result, improvement in depression was observed after the intervention. In 2020, we practiced reminiscence therapy using nostalgic smells for each theme. Many healthy elderly people participated from the start; however, no significant differences were obtained between before and after the intervention.

In the three session evaluations, when the short-term effects were examined, excellent emotional effects were observed. There were also positive exchanges among the members of the group, and significant changes were observed.

研究分野：高齢者看護学

キーワード：回想法 地域在住高齢者 健康支援

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

(1) 日本における65歳以上の高齢者は認知症有病者数約462万人、MCI有病者数約400万と概算¹⁾され、最近の疫学調査によれば、これを超える速度で有病率が上昇している²⁾。その結果として、認知症高齢者の人口は、2025年には4人に1人になると予想されている¹⁾。潜在的には、地域在宅高齢者に認知症の人がいるとみられ、認知症発症予防は、喫緊の課題である。

(2) しかし認知症を予防、治療する有効な方法は非常に限られており、認知症の決定的な治療法も特効薬もないのが現状である。こうした現状にあって、認知症に対する諸処の非薬物療法がその予防と進展の抑制に効果的であろうと考えられている³⁾。非薬物療法の中でも、回想法は認知症の一次予防、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である⁴⁾。回想法は、1963年代アメリカの精神科医ロバート・パトラー(Butler 1963)⁵⁾によって提唱された。高齢者の回想に対して聴き手が、共感的、受容的、支持的に関わり、高齢者の人生の再評価やアイデンティティの強化、QOL向上、対人関係の形成を図ろうとする効果的な援助方法である。

(3) 介護保険制度は、2015年4月より3年かけて「市区町村が取り組む地域支援事業」に移行する。要介護高齢者のほぼ半数は、認知症が認められ、その6割は、在宅高齢者であるという地域の課題と共に、介護予防のサービスの推進が重要なものになっている。認知症介護予防プログラムとして何が適切であるかといった問題については、有効な解答は示されていない。しかし近年、介護予防としての回想法の効果が注目を集めている。国際的にも日本の取り組みが初めてである。平成14年度愛知県北名古屋市や平成16年度岐阜県恵那市に回想法センターが設立され、同時に地域在住高齢者の回想法に対する有効性⁶⁾⁷⁾⁸⁾が明らかになっている。効果は、認知機能の改善、QOLの向上、閉じこもりの改善を認めている。平成20年度の北名古屋市の5年後の総合調査⁹⁾においても認知機能の改善、QOL(SF36)「心の健康」の向上、医療費削減の効果が示唆されている。梅本は、音刺激を使った回想法の予備調査を実施し、音による回想が既存の視覚による回想とは違い、情緒表現が多く、満足度の向上を確認している。音については、Enrichmentによるアルツハイマー病モデルマウスのA 沈着が抑制されることなど、良い環境が退行変性疾患の進展抑制に有効であろうということを示す報告¹⁰⁾があり、従来の回想法に比べて音の「感覚刺激」という要素を重点化することで、より高度な認知症高齢者にも効果的な手法となると考えられている。その後の研究では、新たにQOL(SF36)「全体的健康感」、「身体機能」改善、認知機能の改善傾向が確認された¹¹⁾。また匂いを刺激とする回想法の効果については、高度アルツハイマー病患者への有用性が報告¹²⁾されている。梅本は、一般的回想法群と匂い刺激の回想法群の比較研究において、匂い刺激の回想法群は、認知機能の記憶力と注意力に有意な改善を認めたことを報告した¹³⁾。しかし回想法はこの20年あまりで発展した比較的新しい療法であり、知見は十分ではない。現状の課題とし、evidence based medicineという視点から考えると、介護予防として実証は皆無に等しい。本研究は、この取り組みをさらに発展させるものである。

引用文献

- 1)一般社団法人レジリエンス教育研究所「地域コミュニティ後プロジェクト」
<http://community-kouken.jp/project/purpose.html> (最終閲覧日2015.7.9)
- 2)Nakamura S, Shigeta M, Iwamoto M, Tsuno N, Niina R, Homma A, Kawamuro Y, Prevalence and predominance of Alzheimer type dementia in rural Japan. *Psychogeriatrics*. 3:97-103, 2003
- 3)長田久雄：認知症に対する非薬物療法 治療, 89(11) : 3017-3024, 2007.
- 4)松澤広和：回想法 老年精神医学雑誌, 19(4) : 468-473, 2008.
- 5)Butler, R. N. : The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65-76. 1963.
- 6)愛知県師勝町：思いでふれあい(回想法)事業報告書, 2002.
- 7)岐阜県恵那市明智町：恵那市明智思いめぐり(回想法)事業報告書, 2004.
- 8)梅本充子, 中島朱美, 遠藤英俊, 津田理恵子：介護予防に資する地域回想法の研究 日本看護福祉学会会誌; 45-57, 2007.
- 9)愛知県北名古屋市：北名古屋市回想法事業総合評価 報告書, 2008.
- 10)Joanna L et al. Environmental Enrichment Mitigates Cognitive Deficits in a Mouse Model of Alzheimer's Disease. *The Journal of Neuroscience*, 25(21):5217-5224, 2005.
- 11)梅本充子：地域在住高齢者における音を刺激とする回想法の効果：日本早期認知症学会誌, Vol.8 NO.1 48-55, 2015
- 12)神保太樹, 浦上克哉. 高度アルツハイマー病患者に対するアロマセラピーの効果：日本アロマセラピー学会誌, 7(1) : 43-48, 2008.
- 13)梅本充子, 柴田悦代, 神保太樹地域在住高齢者への匂いを刺激とする回想法の有効性：第16回日本早期認知症学会学術大会プログラム・抄録集, Vol.8 NO.1 p195, 2015.

2. 研究の目的

(1) 本研究は、認知症の介護予防の一つとして回想法の効果検証を行うものである。回想法は認知症の一次予防、および発症後の進行予防に効果が期待される療法の一つである。しかし、その効果についての知見はまだ十分に蓄積されていない。特に対照群の存在する検討はほとんどみられない。

(2) 本研究では、地域高齢者に対する介護予防の有効性の検証をおこなう。新たな回想法の手法として「音刺激とする回想法」および「匂いを刺激とする回想法」の開発、構築と有用性の検討をおこなう。また介護保険サービスのひとつとして、回想法が採用されることにより、介護保険制度に寄与することも同時に研究目的とする。

3. 研究の方法

(1) 研究種類： 前向き介入比較対照研究 研究参加者：主に自治体からの紹介等でリクルートした65歳以上の高齢者MMSE20点以上かつ軽度認知症患者(MCI)及び高齢者認知症を伴わない高齢者10名前後 研究場所：A県H市保健センター 調査項目：初期評価基本情報：性別、年齢、ADL、罹患疾患、教育期間、職業、既婚・未婚の別、各測定時期(前検査-後検査1-後検査2-後検査3)、認知機能：MMSEは前検査のみ、Alzheimer's Disease Assessment Scale(ADAS), SyndromkurzTest(SKT)、生活状況：独自に作成したLifereview いずれも自己記入式調査票に本人が記載、抑うつ感調査：抑うつ尺度(GDS15)、QOL:SF-8、セッション評価(個人継続記録表)：ベンダーの継続記録表(Bender, 1987)(改変版) 回想法実施：セッションは1週間に1回、1時間実施、事前準備と事後の反省会の計3時間計8回実施。平成28年度は、一般的回想法を実施する。平成29年度は、音を使った回想法を実施した。平成30年度は、匂いを使った回想法を実施した。

4. 研究成果

(1) 平成28年度は、一般回想法として、懐かしいモノを使った実践を行ない、地域在住高齢女性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。結果、介入前後で認知機能検査(SKT)における記憶力において改善がみられ有意差(5%水準)が得られた。QOL(sf36)については、前後比較において、いずれも平均値の改善はみられるものの、有意差は得られなかった。うつ尺度(GDS15)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回目と8回目を比較し、「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」の全5項目に有意差(1%水準)がみられた。個別では、2名において「参加意欲・積極性」、「喜び・楽しみなどの満足度」の大きな改善がみられた。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。抑うつ傾向の高齢者1名は、得点9点から2点へ改善する等グループ全体以外にも個別の効果が得られた。最終グループのまとめりや積極的な交流がみられ、終了後1ヶ月に1回の集まり、料理つくりや様々な活動を行なうなどの成果が得られた。

(2) 平成29年度は、テーマ毎の懐かしい音を使った回想法を実践し、地域在住高齢女性9名を対象に週1回、1時間のグループ回想法の計8回行なった。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成し、回想法の手段として有効生を検証するものである。結果、うつ尺度(GDS15)において有意差(5%水準)が得られた。認知機能検査(SKT)における改善は得られず、QOL(sf8)についても、いずれも平均値の改善はみ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回目と8回目を比較し、「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」の全4項目に有意差(5%水準)がみられた。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名は、認知機能が改善するなど個別にも効果が得られた。終了後1ヶ月に1回の集まり様々な活動を行なう成果が得られた。

(3) 平成30年度は、テーマ毎の懐かしい匂いを使った回想法を実践し、地域在住高齢者8名(男性1名、女性7名)を対象に週1回、1時間の計8回行なった。研究では、テーマ毎の懐かしい匂いの思い出を素材に、参加者がテーマに関する懐かしい思い出を語るという回想ワークのアクティビティを行ない、有効生を検証するものである。最終回は、思い出のにおい袋を作成し、回想法の終了後も回想を促すためのトリガーとした。結果、認知機能(SKT)や抑うつ傾向(GDS15)においては、介入前後で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みられるものの、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、初回と最終回を比較し、「グループへの参加意欲」、「回想、発言内容の発展性」、「喜び・楽しみなどの満足度」、「対人コミュニケーション」の4項目いずれも有意差(1%水準)、さらに「回想、発言内容の発展性」に有意差(5%水準)が得られた。グループでの積極的な交流も見られ、大きな変化がみられた。本研究の参加者では、独居高齢者が多いものの、比較的、認知機能や抑うつに問題がない高齢者が参加し、いずれも天井効果がみられ、有意差が得られなかったものと思われた。終了後も自主的に定期的に集まり、活動を継続しており、今後、グループへの発展など健康支援や介護予防につながる可能性が示唆された。

5. 主な発表論文等

〔学会発表〕(計3件)

梅本充子, シンポジウム 3. エビデンスに基づいた脳の鍛え方, 第 19 回日本早期認知症学会学術大会, 2018

梅本充子, 山本さやか, 中村廣隆, 中島朱美, 地域在住高齢者に対するグループ回想法を用いた介護予防の有効性 - アクティビティとしての回想法 -, 第 18 回日本早期認知症学会学術大会, 2017

梅本充子, 高齢者への介護予防のための地域で行なう回想法, 第 18 回日本看護医療学会学術集会, 2016

〔図書〕(計2件)

梅本充子他, 世界文化社, 認知症の人のためのレク&ケア, 2019, 103(62 - 80)

バーニャアリゴ, 梅本充子, 中島朱美, すぴか書房, 回想アクティビティハンドブック, 2018, 291

〔その他〕

梅本充子 健康マーカー「食事の匂い」に敏感なひとはボケない:2018 年 6 月, 週刊文春, 143-145

梅本充子 「ひよっこ」で認知症を防ぐ(回想法で脳を活性化) 専門医が太鼓判:2017 年 10 月週刊文春, 144-145

6. 研究組織

(1) 研究分担者

研究分担者氏名: 中島 朱美

ローマ字氏名: (NAKASHIMA, Akemi)

所属研究機関名: 山梨県立大学

部局名: 人間福祉学部

職名: 教授

研究者番号(8桁): 60410693