

平成 22 年 6 月 21 日現在

研究種目：若手研究 (B)  
 研究期間：2007～2009  
 課題番号：19791791  
 研究課題名 (和文) 認知症高齢者への「寄り道散歩」プログラム導入効果に関する研究  
 研究課題名 (英文) The effect of “Stroll to the park” program on the elderly with dementia  
 研究代表者  
 伊東 美緒 (MIO ITO)  
 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター(東京都健康長寿医療センター研究所)・  
 東京都健康長寿医療センター研究所・研究員  
 研究者番号：20450562

研究成果の概要 (和文)：通所介護施設を利用する認知症高齢者を対象として、週に 2 回、3 ヶ月間、施設から 400-500m 離れた公園などにでかける「寄り道散歩」プログラムを実施したところ、自宅での周辺症状の出現頻度が有意に低下した。また、施設においても周辺症状の出現頻度が低下する傾向が認められた。以上のことから通所介護施設において「寄り道散歩」プログラムを実施することにより、自宅および施設において認知症周辺症状を抑える可能性があることが示唆された。

研究成果の概要 (英文)：

“Stroll to the Park” program was implemented to the elderly with dementia who use day care facility. The elderly were invited to stroll in the nearby park twice a week for 3 months. As a result, occurrence of dementia induced behaviors such as agitation and wandering at home were significantly decreased. The possibility to reduce occurrence of dementia induced behaviors was indicated by the implementation of “Stroll to the Park” program.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2007 年度	1,800,000	0	1,800,000
2008 年度	500,000	150,000	650,000
2009 年度	1,000,000	300,000	1,300,000
年度			
年度			
総計	3,300,000	450,000	3,750,000

研究分野：医師薬学

科研費の分科・細目：看護学 ・ 地域・老年看護学

キーワード：認知症・通所ケア・活動量・プログラム・地域との交流

## 1. 研究開始当初の背景

通所介護施設は、介護保険サービスの中で最も利用されているサービスである。通所介護サービスを利用することにより、介護施設への入所を遅らせたり、入所率を下げる可能性が指摘されており、これは介護者の負担を減少させることによる効果であると考えられている(Panella J, 1984. / Wimo A, 1993)。

認知症高齢者についても、通所介護施設での認知症高齢者を対象としたアクティビティプログラムを有効なものにすれば、認知症があっても在宅で過ごす期間が長くなる可能性が高いと考えられる。

平成 18 年度の法改正に伴い、介護予防事業が新たに実施されることになり、通所介護施設において予防リハビリテーションプログラムの実施が義務付けられた。それにより要介護者も含めた身体機能活性化アクティビティが注目を集めたが、屋内で機器を用いるリハビリテーションや、ルールや手順のある体操が行われることが多く、実行機能障害のある認知症高齢者には参加が難しいものが多い。

また、徘徊のある認知症高齢者は、転倒の危険を考慮して座るように促されることが多い。施設において座位で過ごす時間が長いと、自宅に帰ってから落ち着きなくなる場合があり、自宅から出かけてはいるものの、違う空間で座って過ごすという実態があることがわかった。

そこで、実行機能障害のある認知症高齢者であっても、ルールや手順を覚える必要がなく自然に行えるアクティビティとして「歩く」ことに着目し、プログラムを考案する必要があると考えた。

## 2. 研究の目的

急速に増加する認知症高齢者のケアとして、在宅での生活をできるだけ可能にするためには通所介護施設の役割が大きいと思われる。より効果的な利用を目指して、認知症高齢者が自宅に戻ってからも落ち着いて過ごすことのできるようなプログラムが必要である。特にアルツハイマー病の高齢者は、身体機能が高く保たれており、病の特徴の一つとして落ち着きのなさが存在するため、歩行(徘徊)することが多い。このような高齢者に対して座位で過ごすことを求めるのではなく、実行機能障害があってもできるアクティビティとして「歩行」に着目し、同時に地域とのかかわりも持てるようなプログラムとして「寄り道散歩」プログラムを考えた。

「寄り道散歩」プログラムの特徴は、

- (1)施設外空間を利用し
  - (2)職員やボランティア高齢者に強制されるものではなく相互行為を念頭におき、
  - (3)認知症高齢者が自然に興味や意欲を持てる活動で
  - (4)認知症高齢者に、拒否的な反応が認められた時には柔軟な対応ができる
- という点にある。この「寄り道散歩」プログラムの効果を明らかにすることを目的として介入調査を行った。

## 3. 研究の方法

首都圏にある通所介護施設 3 か所において「寄り道散歩」プログラムを実施し、コントロールとして別の 2 か所の施設に協力を得た。

「寄り道」散歩プログラムとは、認知症高齢者が施設から 400-500m 離れた公園や公民館に介護職員 1 名とボランティア数名とともに歩いて出かけ、そこでお茶を飲むなどの十分な休憩をとってから歩いて施設にもどるというもので、室内での運動では得られない地域とのかかわりが期待できるものである。ボランティアには、65 歳以上の高齢者や、2 歳の女兒をつれた母親など様々なバックグラウンドを持つ方の協力が得られた。

このプログラムを 3 ヶ月間、週に 2 回、同じ曜日に実施し、その前後での変化を調べた。プログラム実施前後で、本人の状態を認知症重症度分類(CDR)、認知機能(MMSE)、ADL (Barthel Index) によって把握し、効果測定指標として、周辺症状の出現頻度 (Behave-AD: 家族と施設職員)、生活の質 (QOL-AD: 本人)、介護負担感 (J-ZBI\_8: 家族) について調べた。

コントロール群については、通常のケアを行い、同じ時期に調査した。

家族への調査については、介入の前後に自宅に郵送、または介護職員が送迎時に手渡し、研究者に郵送してもらった。

倫理的配慮として、本人に対しては、調査への協力依頼時に、文書を用いた説明を行い、本人が署名できない場合には代諾者からの署名を得た上で、毎回の調査、プログラム実施時には口頭で参加意向を尋ねた。家族に対しては、文書を用いて説明し同意を得た。また東京都健康長寿医療センターの倫理委員会において承認を得た。

#### 4. 研究成果

##### (1) 研究対象者の概要

同意が得られた者のうち、入所・入院等の理由により追跡できなかつた者 8 名を除き、介入群 18 名、非介入群 8 名について分析した。

平均年齢は、介入群で 81.1 (±5.7) 歳、非介入群では 82.8 (±4.7) 歳であった (n. s.)。

性別は介入群で男性 2 名、女性 16 名、非介入群で男性 1 名、女性 7 名であった。

認知症重症度分類は、介入群で CDR1 が 4 名 (22.2%)、CDR2 が 8 名 (44.4%)、CDR3 が 6 名 (33.3%) であり、非介入群では CDR1 が 3 名 (37.5%)、CDR2 が 3 名 (37.5%)、CDR3 が 2 名 (25%) であった (n. s.)。

認知機能は、MMSE 得点が介入群で平均 12.8 (±7.5)、非介入群で平均 13.4 (±5.6) であり、両群に差は認められなかった。

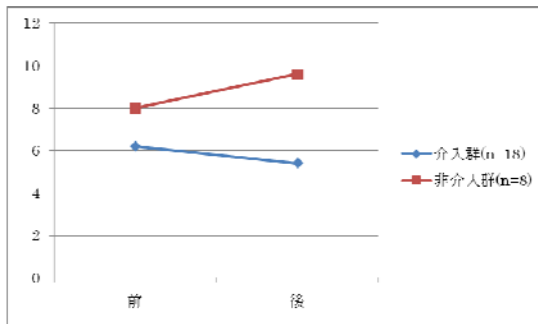
ADL は、Bartel Index 得点が介入群で 90.3 (±14.2)、非介入群で 84.4 (±15.9) で差は認められなかった。

##### (2) 「寄り道散歩」プログラムの効果

###### ① 施設での周辺症状への効果

Behave-AD を用いて、施設での周辺症状の出現頻度を介護職員にたずねたところ、有意ではないものの、介入群でわずかに低下し、非介入群ではやや上昇する傾向が認められた ( $p=0.062$ )。 (図 1)

図 1. 介護職員による Behave-AD の評価



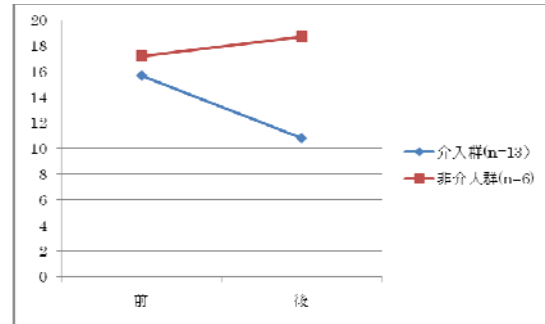
(Repeated ANOVA;  $p = 0.062$ )

###### ② 自宅での周辺症状への効果

家族に対して、自宅での周辺症状の出現頻度について Behave-AD を用いてたずねたところ、介入群で低下し、非介入群で上昇するという有意な変化が認められた ( $p < 0.05$ )。 (図 2)

施設での様子を介護職員にたずねた場合に比べて得点が高く、施設よりも在宅において周辺症状が強く表れることが明確に示された。

図 2. 家族による Behave-AD の評価

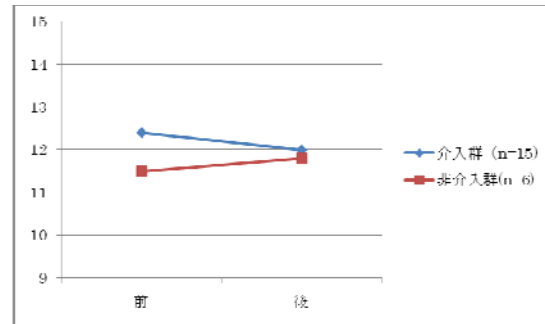


(Repeated ANOVA;  $p < .05$ )

###### ③ 家族の介護負担感への効果

家族に対して、介護負担感について J-ZBI\_8 を用いてたずねたところ、介入の前後での有意な変化は認められなかった。 (図 3)

図 3. 家族による介護負担感の評価



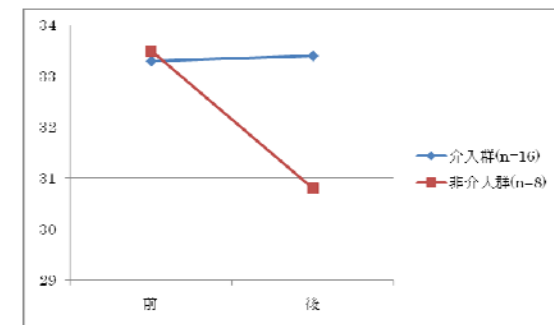
(Repeated ANOVA; n. s.)

###### ④ 主観的幸福感への効果

3 ヶ月間の「寄り道散歩」プログラムの効果として、QOL-AD を用いて本人に主観的幸福感についてたずねたが、有意な差は認められなかった。 (図 4)

有意ではないが、介入群は維持されているのに対して、非介入群では低下していた。

図 4. 主観的幸福感の変化

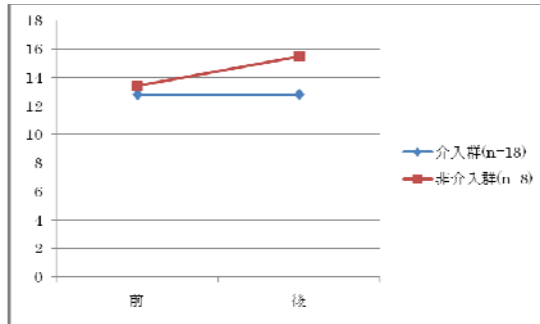


(Repeated ANOVA; n. s.)

### ⑤認知機能への効果

介入前後の認知機能について、MMSE を用いてたずねたが、有意な変化は認められなかった。(図5)

図5. 認知機能の変化



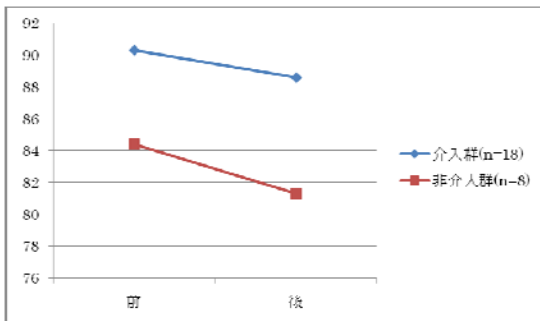
(Repeated ANOVA;n. s.)

### ⑥ADLの変化

介入前後のADLの状態について、Barthel Index を用いて調べたが、有意な変化は認められなかった。どちらの群も介入前から高く保たれていたが、介入群のほうが特にADLが高く、両群ともに3か月の間にわずかに低下していた。(図6)

なお、介入前のMMSEについて、2群間で検定を行ったが差は認められなかった。

図6. ADLの変化



(Repeated ANOVA;n. s.)

### ⑦参与観察により評価された効果

「寄り道散歩」プログラムの実施についての質的な評価も重要である。

施設から外に出ると、道路際の花々、果実に目をむけ、ボランティアとの発語が増えた。また介護職員が、認知障害が進行して字は読めないと思っていた利用者が、表札の字を読むのを見て、読字能力が残っていることを理解したり、他者とのかかわりがあまり好きではないと理解していた人が、下校中の小学生に対して大きな声であいさつするのを見て、子供に対しては積極的になることを発見した。介護職員のもつ利用者像と、施設外でみとめられた利用者の行動や言動がかけ離れていて、利用者像を修正する場面が認められ

た。

さらに、3ヶ月間同じ曜日、同じ時間に散歩をすることにより、近隣の地域住民との挨拶が定期的になされた。すると、度々挨拶をした近隣の地域住民から「今日は一人少ないね」、「どちらの(施設の)人たち?」などと地域住民から声をかけられることが増えた。また施設名と場所を伝えることによって、万が一、プログラム参加者が徘徊により施設外に出てしまったときにも、セーフティネットとしての役割をもつ可能性があることも示唆された。

公園では、CDR2~3の認知症高齢者2名が1周300mほどの公園内を4-5周走ったり、遊具をみつけてシーソーや滑り台にのり、「なつかしい」と遊ぶ場面もあった。室内での活動に比べて、自発的な身体活動が認められた。さらに、公園で会った幼児に話しかけ、やや距離をあけて眺めていた幼児の母親達と子育てについて話す場面もあり、様々な年代の者との交流が実現された。

### ⑧まとめ

以上のことから、「寄り道散歩」プログラムの効果は、特に自宅での周辺症状の出現頻度を抑えることにあるといえる。

通所介護施設から自宅に戻り、周辺症状の出現頻度が低下することは、本人にとっても家族にとっても好ましいことである。介護負担感をたずねたJ-ZBI\_8では統計的には効果は認められなかったものの、自宅で周辺症状により室内やトイレが汚されればその片づけ等によって家族の身体的・精神的負担が高くなると考えれば、そういった事態を減らすことは最終的には家族の介護負担を軽減することにつながると考えられる。

軽度の認知症高齢者を対象として歩行をベースとしたアクティビティプログラムを実施した研究では、認知機能が改善したという(Heyn, 2004)。しかしながら、重度の認知障害をもつ者の場合には、認知機能の改善をめざすことは難しい。中等度~重度の認知症高齢者の場合には、周辺症状の出現頻度が低下することをめざすことが最も有効な目的であると考えられる。

さらに、室内において座位で行うものよりも、立位もしくは歩行して行うもののほうが、身体機能を高めるという報告があり(Yeal, 2007)、高齢者にとって「歩行」は身体機能を維持するにも役立つ。

継続できる「歩行」をベースとしたプログラムとして、施設外を歩くときの刺激や近隣の地域住民とのかかわりをうまく取り入れるべきだろう。挨拶などは滞りなくできるこの病の特徴を活かすこともできる。

地域の人と関わることのできる「寄り道散歩」プログラムを実施することにより、自宅

および施設での周辺症状の出現頻度を抑えることができるという結果から、このプログラムを長期的に実施する施設があれば、もしかすると認知症があっても、長期に在宅で生活することができるようになるかもしれない。

#### 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

〔学会発表〕(計1件)

伊東美緒、通所介護施設におけるアルツハイマー病高齢者を対象とした「寄り道散歩」プログラムの試行、第27回日本看護科学学会学術集会、2007.12.8、東京国際フォーラム

#### 6. 研究組織

##### (1) 研究代表者

伊東 美緒 (ITO MIO)

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター (東京都健康長寿医療センター研究所)・東京都健康長寿医療センター研究所・研究員

研究者番号：20450562