

**科学研究費助成事業 研究成果報告書**

平成 28 年 5 月 30 日現在

機関番号：15401

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2015

課題番号：25350600

研究課題名(和文)高齢者の活動的で生きがいのある生活を支援する心理・社会的アプローチの構築

研究課題名(英文) A Psychosocial Approach to an Active and Worthwhile Life in Community-Dwelling Older People

研究代表者

花岡 秀明 (Hanaoka, Hideaki)

広島大学・医歯薬保健学研究院(保)・教授

研究者番号：10381419

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,800,000円

研究成果の概要(和文)：高齢者が生活の中で惹起される回想が生じる刺激や経験を検討し、匂い刺激に対する回想経験を有する者ほど、肯定的な回想を行う傾向にある知見を示した。次に、地域在住高齢者を対象に匂い刺激を用いた回想法を実施し、抑うつおよび認知症の予防に対する効果を検討した。介入群は匂い刺激を用いた回想法を8回実施し、対照群は会話のみによる回想法を実施した。評価は、抑うつと認知機能の検査を用い、介入前と介入終了後に行った。結果、匂い刺激を回想刺激として用いた回想法は、会話のみで行う回想法よりも、地域在住高齢者の精神的健康維持に有用で、回想刺激の有無にかかわらず回想法は認知機能の向上をもたらす可能性が示唆された。

研究成果の概要(英文)：In the first, the stimuli and experiences from the daily life of older people that create reminiscence were studied to acquire a basis for reminiscence cues, which demonstrated the need to perform positive reminiscence using olfactory stimuli that evokes reminiscence experiences. Second, this research was to determine the effects of reminiscence on preventing depression and dementia by separating community-dwelling older persons into two groups; one with olfactory reminiscence and conversation and the other with only conversation. The Geriatric Depression Scale-15 (GDS-15) and the Five Cognitive Test were used as assessment at baseline and after completion of the intervention. The results suggested that group reminiscence, regardless of the use of reminiscence stimulation, may bring about an improvement in cognitive functions.

研究分野：老年期作業療法学

キーワード：高齢者 回想 予防

### 1. 研究開始当初の背景

世界の高齢化は、今後半世紀で更に高齢化が急速に進展するとされ、2015年から2050年までの間に60歳以上の世界人口の割合は、12%から22%へと2倍近くに増加すると言われている。中でも日本の高齢化は、どの国も経験したことがない速度で進んでいる。我が国では現在、4人に1人が高齢者という社会に突入し、2060年には2.5人に1人が高齢者になると予想されている。高齢者のメンタルヘルスやウェルビーイングの重要性が知られており、高齢期に生じる神経精神病的障害の多くが、認知症と抑うつと言われている。世界の認知症有病者の数は20年ごとに倍増するとされ、抑うつは、様々な機能障害へと導く可能性があるだけでなく、認知症発症のリスクファクターにもなり得ることが報告されている。

現在、高齢者のメンタルヘルスやウェルビーイングを支援するためには、地域在住高齢者のための効果的で、初期段階から実践可能な実効性のあるメンタルヘルスクエアが必要となってきた。メンタルヘルスクエア対策として、高齢者の心理的適応の維持回復や認知症予防を目的とした心理社会的アプローチの1つとして回想法が注目され、地域でその試みが始まっている。回想法の有効性に関する報告は積み重ねられているものの、抑うつの予防については十分に示されておらず、認知機能に対する効果検討も限定的で、地域在住高齢者を対象とした抑うつの予防、認知症の予防を目的とした回想法の効果検討は極めて少ない状況にある。

以上を背景に、これまでの研究代表者らの研究成果の応用として、地域在住高齢者を対象とした、抑うつの予防、認知症の予防のために用いることができる実効性のある回想法プログラムを開発することを考えた。

### 2. 研究の目的

回想法を実践する際には、会話だけでなく、回想を促すための日用品や写真などの使用が紹介されているにもかかわらず、回想の手がかりに関する十分な根拠は示されていない。こうした状況を踏まえ、まず、根拠をもって回想手がかりを用いるため、高齢者が普段の生活の中で惹起される回想が生じる刺激や経験を調査し、回想手がかりに関する更なる検討を行うこととした。次のステップとして、検討結果から得られた回想手がかりを用いて、地域在住高齢者を対象に回想法を実施し、回想手がかりを用いることによる精神的健康や認知機能への効果を検討することを目的とした。

### 3. 研究の方法

#### 研究1(予備調査)

現在、回想法を実践する際に視覚や聴覚などの感覚刺激を用いることが紹介されているが、その根拠が未だに示されていない状況

にあるため、地域在住高齢者の回想に関連する要因を検討した。

#### (1) 対象者

地域に在住する65歳以上の高齢者126名とした(平均年齢72.4±6.0歳)。

#### (2) 調査項目

評価は、基本的特性、写真や音楽、匂いなどの各刺激に対する回想経験の有無を尋ねた。評価尺度として回想の量、回想の質、高齢者抑うつ尺度、高齢者用簡易性格検査を用い、質問紙より回答を求めた。

#### (3) 結果

重回帰分析により、回想に関連する要因を検討した結果、年齢が高く神経症傾向にある者ほど回想を頻繁にする傾向を呈した。更に、社交性が高く、匂い刺激に対して回想経験を有する者は肯定的な回想傾向にある一方、過去の未解決な課題を有し、社交性が低い者ほど、否定的な回想を行う傾向にあった。

以上のことから、回想による効果的な介入には、対象者の年齢や性格特性、過去の未解決課題を考慮する必要性と同時に、回想法を行う際の手がかりとして匂い刺激を回想による介入で生かせる可能性が示唆された。

#### 研究2(効果検討)

地域在住高齢者を対象に2群に分類し、肯定的な回想と関連のある匂い刺激の回想法と、回想の手がかりを用いない回想法の比較により、抑うつと認知症予防に対するグループ回想法の効果を検討した。

#### (1) 対象者

対象者の適格条件は、地域に在住する65歳以上の高齢者、過去に精神病歴をもたない者、介護保険を利用していない者、グループ活動に参加する上で、聴覚的、視覚的、言語的、嗅覚的に問題を認めない者、とした。本研究では、前半に実施したグループを第1期グループ、後半に実施したグループを第2期グループとした。

#### (2) 手順

同意が得られた対象者には、予定表と質問紙を配布し、第1回目の回想法プログラム実施日に、回答を記入した質問紙を持参するよう協力を求めた。調査用紙配布後から第1回目の回想法プログラム実施までの期間は、約2週間であった。適格条件を満たし、同意の得られた対象者を地域ごとに介入群と対照群の2群に割り付けた。介入群には匂い刺激を用いたグループ回想法プログラムを、対照群には会話のみによるグループ回想法プログラムを行った。対象者は、2週間に1回(60~90分)の割合で8回行なわれるグループ活動に参加することが求められた。評価は、介入群、対照群ともにベースラインと8回のセッション終了後の2時点で行った。

#### (3) 回想法の内容

##### 介入群

研究代表らが匂い刺激を用いた回想法の

表1. 回想法のテーマと回想刺激

	テーマ	匂い刺激
	(第1期グループ / 第2期グループ)	(第1期グループ/第2期グループ)
第1回目	故郷自慢	量表 / 量表
第2回目	お手伝い 1 (家事 / 家事)	燃やした後のマッチ / 燃やした後のマッチ
第3回目	季節行事 1 (お正月 / 子供の日)	わら / 刈り取ったよもぎ
第4回目	学校行事1 (書初め / 新学期)	墨汁 / 鉛筆
第5回目	お手伝い2 (家事 / 家事)	燃やした後の木片 / 燃やした後の木片
第6回目	季節行事2 (節分 / お盆)	煎り豆 / 線香
第7回目	学校行事 2 (卒業式 / 夏休み)	樟脳 / 蚊取り線香
第8回目	まとめと今後の生活	なし

有効性を検討した先行研究において、テーマや匂い刺激に対する意見を聴取した結果、「テーマは、年齢の幅が広い高齢者のグループとなった場合でも、話しやすい話題としてほしい」、「匂い刺激は、身近で、入手しやすい物が良い」、「匂い刺激は、誰もが経験し、懐かしく思える物が望ましい」などの意見を得た。それに基づき本プログラムでは以下の2点に留意した。第1点は、テーマは幅広い年代でも興味を持てること、第2点は、匂い刺激は日常生活において馴染みがあり頻繁に用いられていること、であった。今回は、それらを再考した新たな匂い刺激を用いた回想法プログラムを作成した(表1)。

本研究では、地域在住高齢者に無理なく継続的に参加してもらうため、同じ場所で同じ時間に週2回の頻度で90分のセッションを計8回実施した。匂い刺激は、回想内容が散漫にならないように1セッションに1つの物品を用意した。匂いの提示方法は、カップの中に各素材を入れ、視覚による影響を受けないようにガーゼで覆い、鼻の前にて両鼻で匂いを嗅ぐこととした。セッション中は繰り返して匂いを嗅ぐことを可能にした。

#### 対照群

セッションの時間や頻度、グループセッションの流れ、各回の内容は、全て介入群と同様とし、対照群では回想刺激を用いず、会話のみにて実施した。

#### (4) 評価項目

評価には、Geriatric Depression Scale-15 (GDS-15) と Five Cognitive Test を用い、ベースラインと介入終了後の2時点で行った。

#### (5) 評価項目

ベースライン時において、介入群 35 名と対照群 37 名に割り付けられたが、その後の脱落により、最終解析対象者は介入群 27 名(平均年齢 78.4 ± 6.2 歳)と対照群 33 名(平均年齢 75.5 ± 6.4 歳)となった。

ベースラインにおいて、配偶者の有無について両群間で有意な差がみられたため、配偶者の有無を共変量とした二元配置共分散分析を実施した結果、GDS-15 に有意な交互作用が認められた。Five Cognitive Test では、手がかり再生課題と文字位置照合課題の項目で、有意な時間による主効果が認められた。

#### 4. 研究成果

抑うつへの効果について、GDS-15 得点の変化について有意な交互作用が認められ、介入群と対照群における得点変化のパターンが異なっていた。つまり、会話のみによって回想法を実施するよりも、匂い刺激を用いて回想法を実施する方が、抑うつをより軽減する傾向が示された。会話のみの回想法を行うよりも、嗅覚刺激を用いて回想法を実践する方が、介入期間中に高齢者が想起した過去の記憶が情動を伴って喚起されやすく、それが情動の安定につながりやすく、結果として比較的短期間の介入期間中に抑うつを軽減させる傾向に働いたのではないかと考えられる。また、GDS-15 の抑うつ傾向のカットオフ値は5点以上とされ、本研究の介入群のベースラインにおける GDS-15 平均値は 4.0 ± 2.7 点であったことから、抑うつが強くない高齢者に対しても回想法を実施する意義があり、抑うつ予防に対する効果を有しているのではないかと思われる。

認知機能への効果について、軽度認知障害を検出するツールとして開発された Five Cognitive Test を使用して評価を実施したところ、各項目において交互作用、群の主効果ともに有意な差は認められなかったが、手がかり再生課題と文字位置照合課題の得点については、時間の主効果のみに有意な差が認められた。つまり、エピソード記憶と注意分割機能について、回想法は嗅覚刺激の有無に関係なくこれら二つの認知機能に対して同等の影響を及ぼす可能性が示されたと思わ

れる。グループ回想法の特性から、回想刺激の有無に関係なく、グループ回想法への参加が参加者の注意分割機能に刺激を及ぼしたことが推察される。更に、参加者は過去に経験した個人の出来事記憶に対して、セッション中はエピソード記憶に絶えず繰り返して働きかけていることが、対象者のエピソード記憶の向上につながったのではないかと思われる。

高齢化が進展する中で、抑うつや認知症予防のための取り組みとして、地域在住高齢者がいつでもまたどこでも参加できるプログラムや場が必要とされている。今回の研究で示された知見は、今後のより効果的な回想法実践に有意義な示唆を与えていると考えられる。

#### 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)

〔雑誌論文〕(計 1 件)

Hideaki Hanaoka, Toshiaki Muraki, Jacqueline Ede, Shingo Yamane, and Hitoshi Okamura: Reminiscence triggers in community-dwelling older adults in Japan. *British Journal of Occupational Therapy* 79 巻, 査読有, 2016, pp220-227  
doi:10.1177/0308022615609621

〔学会発表〕(計 2 件)

1. 花岡秀明, 村木敏明, 岡村 仁: 地域在住高齢者に対する回想手がかりに関する検討, 第 17 回日本認知症ケア学会大会, 2016 年 6 月 4 日-5 日, 神戸

2.

花岡秀明, 村木敏明, 岡村 仁: 地域在住女性高齢者に対する匂いを用いた回想法の予備的検討, 第 5 回日本認知症予防学会学術集会, 2015 年 9 月 25-27 日, 神戸

#### 6. 研究組織

(1)研究代表者

花岡 秀明 (HANAOKA HIDEAKI )  
広島大学・大学院医歯薬保健学研究院  
(保)・教授  
研究者番号: 10381419

(2)連携研究者

岡村 仁 (OKAMURA HITOSHI )  
広島大学・大学院医歯薬保健学研究院  
(保)・教授  
研究者番号: 40311419