

老人保健施設でのグループ回想法導入の取り組み

～高齢者の意欲の向上を目指して～

藤原 香代子 佐藤 まゆみ 岩田 里子 田中 ひとみ 野上 真由美 土下 由美子
高山赤十字介護老人保健施設 はなさと

抄 録:老人保健施設は、利用者にとって在宅へつながる生活の場であるが、一日のスケジュールがほぼ決まっておき、生活のリズムが単調になりやすく、又利用者同士の会話は非常に限られている。近年、記憶や思い出を語ることが、高齢者の意欲の向上や日常生活の活動性を高め、さらに他の人とのコミュニケーションも深めるといわれている回想法が注目されている。昔の思い出や自分のふるさとについて語ることで、生活を活性化し楽しみをつくり、認知機能やコミュニケーションの向上につながればと考え、この研究に取り組んだ。入所中の利用者16名を対象に8回回想法を実施したところ、認知機能の変化を認めたので報告する。

検索用語: 認知症、回想法、MMSE、東大式観察評価スケール

I はじめに

当施設は利用者にとって在宅へつながる生活の場であるが、一日のスケジュールがほぼ決まっており生活のリズムが単調になりやすく、又利用者同士の会話は非常に限られている。しかし、利用者は会話の中で昔の思い出や自分たちのふるさとについてなど最近のここのように懐かしんで生き生きと話されることがある。

近年、記憶や思い出を語ることが高齢者の意欲の向上や日常生活の活動性を高め、さらに他の人とのコミュニケーションも深めると言われている回想法が注目されている。そこで今回、回想法を実践し利用者同士のコミュニケーションがとれる場を提供することにより、認知機能やコミュニケーションの向上につながればと考えこの研究に取り組んだ。

II 用語の定義

回想法: 高齢者の過去への人生の歴史に焦点をあて、過去、現在、未来へと連なるライフヒストリーを傾聴することを通じその心を支えることを目的とする技法。

MMSE (ミニメンタルステート検査): 認知症の診断用に開発した質問セットで30点満点の11の

質問からなり見当識・記憶力・計算力・言語的能力・図形的能力などを評価する。

東大式観察評価スケール: 言語的コミュニケーション、非言語的コミュニケーション、注意・関心、感情の4項目からなる評価スケール。(以下東大式とする)

III 目的

グループ回想法を実施し高齢者の認知機能の変化を知る。

IV 方法

1. 対象

活動性、社会性の低下や認知力の低下がみられる当施設利用者16名

2. データ収集期間

2010年7月～10月

3. データ収集方法

- 1) 1グループ6～8名、1クール8回とし毎週土曜日の午後に、2階・3階の各談話室で準備、MMSE等を含めて1時間程度回想法を実施する。対象者には事前に招待状を渡し知らせる。
- 2) 研究スタッフ含む2～3名が参加しリーダー

表1 各回のテーマ

回	テーマ
1	自己紹介・ふるさと
2	子供時代・遊び
3	学校の思い出
4	夏祭り・秋祭り
5	夏の思い出・秋の思い出
6	お盆・彼岸
7	家族
8	参加しての感想・まとめ

中心にテーマに沿って進行する。テーマは事前に決めておく。(表1)

- 3) MMSE (30点満点) は初回の回想法前と、回想法終了後に毎回実施する。
- 4) 毎回の回想法終了後に東大式観察評価スケール(20点満点)および発言内容や発言回数等を記録する。

4. データの分析方法

統計的検定にはエクセル統計により分散分析法を用い、有意水準を $p < 5\%$ とした。

5. 倫理的配慮

対象者と家族に対して、研究の趣旨及び方法について説明し、同意を得る。研究で得たデータはこの研究論文でのみ使用し、個人が特定できないように配慮する。研究への参加は本人の自由意志で決定し、研究の参加に同意した後でもいつでも取りやめることができ、不利益を受けないことを保障する。

V 結果

1. 対象者の背景

性別：男性2名、女性14名

年齢：70代4名、80代7名、90代5名

平均年齢85歳

要介護度：要介護1 (1名)、要介護2 (3名)、
要介護3 (6名)、要介護4 (4名)、
要介護5 (2名)

認知症高齢者自立度(以下認知度とする)：

自立(1名)、I(3名)、IIb(4名)、

表2 対象者の背景と変化

対象者	年齢	認知度	MMSE の変化	東大式 変化
A	92	IIIb	+4点	+11点
B	92	IIIb	+4点	0点
C	96	IIIa	+3点	+4点
D	88	IIIa	0点	+1点
E	84	IIIa	+2点	-1点
F	83	IIIa	+2点	-1点
G	79	IIIa	+1点	+2点
H	72	IIIa	-1点	+12点
I	94	IIb	+6点	+3点
J	89	IIb	-2点	0点
K	88	IIb	+1点	+6点
L	78	IIb	-1点	+4点
M	90	I	-4点	+5点
N	81	I	+2点	-1点
O	78	I	0点	0点
P	81	自立	0点	0点

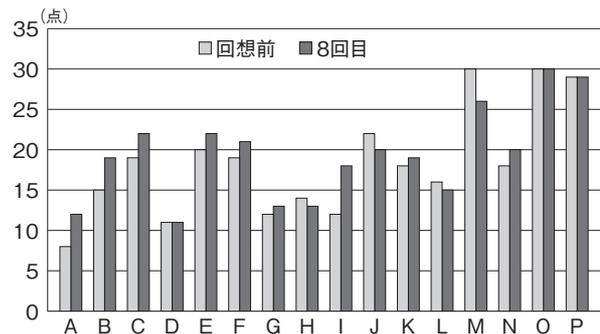


図1 MMSEの回想前と8回目の変化

IIIa(6名)、IIIb(2名) (表2)

2. MMSEの変化

回想前と8回目を比較すると上昇は9名(56%)、低下は4名(25%)、変化なしは3名(19%)であった。(図1)

上昇した9名のMMSE評価点の平均値は15.5から18.4に増加した。回想前と8回目の結果に有意な差($p=0.166$)はなかった。

MMSEの項目別で見ると見当識、記憶力、言語的能力、図形的能力がわずかに上昇しており計算力はわずかに低下した。上昇した9名中、8名は複数の項目で上昇が見られた。見当識は6名、記憶力は5名、言語的能力は4名、図形的能力は3名、計算力は2名が上昇した。

認知度別で見ると認知度III以上、つまり認知

度重度の方は8名中6名が上昇、1名が低下、1名が変化なしであった。Ⅲbの2名とも上昇していた。認知度Ⅱ以下の8名中3名が上昇、3名が低下、2名が変化なしであった。中でもA氏、G氏、I氏、M氏はMMSEの点数の変動が大きかった。(図2)

回想法の前後に最も上昇したI氏は6点であった。回想前は12点であったが、5回目以降は17～19点であった。見当識、記憶力、言語的能力が上昇した。回想法をはじめた当初は文章を書くことは「嫌い」といわれていたが、5回目以降では毎回文章を書いていた。普段からマイペースな方で自発的に自分のことを語られることはないが実施中は、出身地や料理などの興味のあることを話されていた。

回想法の前後に最も低下したM氏は-4点であった。なかでも計算力が最も低下した。回想法前は30点だったが実施中は25～29点であった。自己主張が強く家族の面会の間隔が空くと気分が落ち込みやすい方であった。回想中は自分の話をして人の話を聞かないこともあった。

G氏においては4回目19点から5回目は7点と半減していた。特に日常生活や実施中も普段と変わりはなく半減した理由は不明であった。

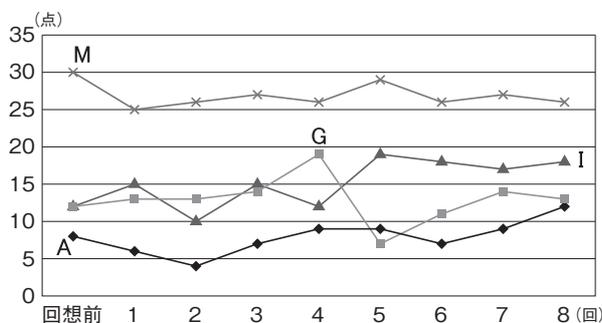


図2 MMSEの評価結果(4事例)

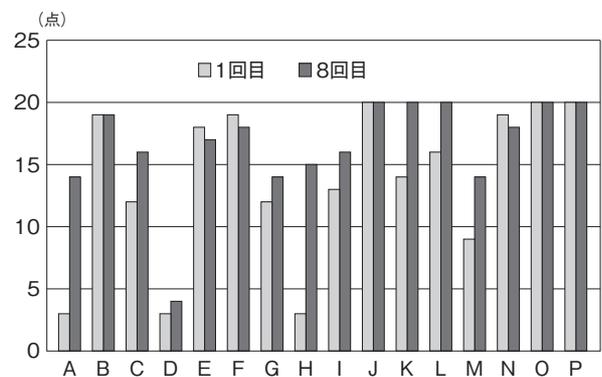


図3 東大式の1回目と8回目の変化

3. 東大式の変化

1回目と8回目を比較すると上昇は9名(56%)、低下は3名(19%)、変化なし4名(25%)であった。(図3)

上昇した9名の東大式評価点の平均値は9.8から14.7に増加した。1回目と8回目に有意な差($p=0.192$)はなかった。

言語的コミュニケーション、非言語的コミュニケーション、注意・関心、感情の4項目を項目別にみた場合、4項目はすべて上昇していた。上昇した9名中8名は複数項目で上昇がみられた。言語的コミュニケーションは8名、非言語的コミュニケーションは7名、注意・関心は5名、感情は4名であった。

認知度別で見ると認知度Ⅲ以上は8名中5名が上昇、2名は低下、1名は変化なしであった。認知度Ⅱ以下の8名中4名が上昇、1名が低下、3名が変化なしであった。

最も上昇したH氏は12点であった。特に感情の項目では4回目以降、常に点数が満点であった。実施中に居眠りする光景もみられたが、周囲の会話にも興味を示すようになり笑顔で参加していた。低下した3名は-1点にとどまっていた。

4. MMSEと東大式の双方から見た変化

MMSEと東大式の双方とも上昇は16名中5名(31%)であり、双方とも変化なしは2名(13%)であった。双方とも上昇した5名の認知度はⅡb～Ⅲb、双方とも変化なしは自立とIであった。

特に上昇したA氏は認知度ⅢbでMMSEは4点、東大式は11点の上昇であった。MMSEでは見当識、記憶力、言語的能力で上昇がみられた。東大式では4項目すべてで上昇が見られた。発言回数は0～7回であり、自発的に話されることはなかったが促すと時々答えてくれた。毎回笑顔で参加され8回目では、稲刈りの様子を手を動かし真似ていた。

MMSE、東大式とも変化なしのO氏とP氏は認知度自立とIで会話能力も高く、周囲に気を配りながら常に安定した状態で参加されていた。

5. 発言回数と会話

発言回数においては、テーマや刺激材料によりかなり差がみられた。発言回数の多かったテーマ

として1番に「子供時代・遊び」2番目に「家族」「祭り」「お盆・彼岸」であった。各個人の発言回数は2~43回とかなり個人差がみられた。MMSEにおいて16名中4名に言語的能力の上昇が見られた。上昇した4名の認知度は、Ⅱb~Ⅲbであった。発言回数は0~21回とばらつきがあった。

認知度ⅢaのG氏は、自ら発言することではなく、興味のない話題では外を眺めていることもあった。しかし回を重ねるごとに他のメンバーの話に対して「そうやったな」と相槌をうつ動作も見られた。発言回数は2~16回であったが、話題が変わっても前の話題について語られていた。

N氏は普段は自ら話すことはなく実施中も発言回数は3~8回と少なかったがリーダーに指名されると回想を展開できた。またメンバーの話を知ろうとして身を乗り出し笑顔で話を聞いていた。「夏祭り」のテーマ時に、郷土民謡をかけると手足を動かしたりリズムをとりながら、自ら小声ではあったが城主金森公の話がされた。

難聴のあるC氏は、最初の頃は話に関心をもたなかったが、回を重ねる毎にメンバーの発言が気になり毎回リーダーに「何を話してるの?」と聞いていた。発言回数は「家族」のテーマ時には22回と最も多く発言し楽しんでた。他の回の発言回数は9回以下だった。

Ⅵ 考 察

今回、対象の16名は認知度にかかなり差があったがMMSE、東大式とも各9名は上昇がみられ、また5名はMMSE、東大式双方に上昇がみられた。この結果から見ても認知機能は現状維持できていると考える。

MMSEで見当識、記憶力、言語的能力、図形的能力にわずかであるが上昇がみられ、なかでも見当識が最も上昇した。認知症の症状の一つに見当識障害が上げられるが、見当識障害があるとうまくコミュニケーションが図れず日常生活に支障をきたすことがある。今回、グループ回想法を行い、同時代を生きてきた人と共有する体験や自分の体験を分かちあったことで楽しい時間を過ごしたことが刺激になり見当識の改善につながったと考える。

発言回数が少なくてもMMSEが上昇した人もおり、東大式も低下は3名だった。これは回想法に参加するだけでも、他者と関わりをもつことができ、他者の話を聞くことが感情や非言語的コミュニケーションを豊かにしたと考える。対象者は回数を重ねるごとにその場の雰囲気慣れ、見慣れた顔で落ち着いた状態で参加していた。短時間でも過去の思い出や興味、関心のある話題で他者とのコミュニケーションをもつことが認知機能の維持向上につながり日常生活が活性化すると考える。

認知度に差がある対象者で回想法を行うことにより認知度軽度の人を盛り上げ認知度重度の人を牽引したことにより認知度重度の人ほど効果があったと考える。今回、認知度にバラツキがあったが同レベルのグループで行うことで効果が見やすいのではないと思われる。

メンバーの中には、MMSEの自由記載の設問の中、「今日はいよいよお勉強をさせていただきました」、「みんなの顔が見れるだけでうれしい」と記述されていたことから、グループで行ったことでお互いの話に触発されて次回も参加したいという思いが高まり意欲の向上につながったと考えられる。

回想法のテーマを過去の思い出として話の広がりのあるものを選び、季節に応じたものを刺激材料として導入した。例えば「遊び」ではお手玉・こま・おはじきなどを用い「触れる」「見る」「遊ぶ」ことで対象者、スタッフがお互いに馴染めるように工夫をした。また「祭り」のテーマでは郷土民謡を流すことにより手拍子をしたり口ずさんだりされている様子を見ると、古くから慣れ親しんだ音楽はいつまでも人の心に残りその時の思い出がよみがえってくると考える。

今回、回想法の実施時間を30分としたが、途中体調不良や退席する対象者はなく実施時間は適切だったと考える。しかし終了後のMMSEは、スタッフ2名で行うため最初と最後の人では施行時間に差があり眠くなる方や集中できない方もいた。また毎回、MMSEを行ったことで設問が記憶として残り結果に影響を与えた可能性もあると考える。その日の体調や精神状態においても何らかの影響はあると思われるため、対象者の身体的状況、ADLも考慮しMMSEの順番や回数も検討するべきであった。

Ⅶ 結 論

1. グループ回想法は高齢者のコミュニケーション能力を高めることにつながる。
2. グループ回想法は認知度が重度の人ほど認知機能が改善する傾向がある。

Ⅷ おわりに

今回の研究で、回想法を行うことにより各利用者の普段の生活では語られることのなかった情報を得ることができ、またその人自身をよく知ることができた。その情報をスタッフ間で共有理解し今後のケアに生かすと共に回想法を継続して行える方策を考えていきたい。

参考文献

- 1) 不川弥生他：高齢者の自立への援助－回想法を通じた看護ケアを实践して－ 第35回日本看護学会論文集 地域看護：15-17、2004
- 2) 廣木沙世 原 祥子：認知症高齢者の回想法で得ら

れる情報とケアへの継続性、 第37回日本看護学会論文集 老年看護：6-8、2007

- 3) 黒川由紀子：高齢者の心のケア 回想法の实践 看護実践の科学 27：10：58-61、2002
- 4) 黒川由紀子他：回想法グループマニュアル-㈱ワールドプランニング、2004、75-78、
- 5) 森川千鶴子：重度痴呆性高齢者のグループ回想法がQOLにもたらす効果、看護学統合研究、1(1)：61-67、1999
- 6) 野村豊子：回想法とライフレビュー、中央法規出版、1998
- 7) 小笠原由紀・二村真理子・滝村幸子 他：認知症高齢者に指先トレーニングを実施した効果の検証 平成20年度高山赤十字病院看護学会集録集、2009、30-33
- 8) 竹田恵子他：高齢者に対する回想法の効果－回想法ボードを用いた試み－ 第37回日本看護学会論文集 老年看護：184-186、2007
- 9) 津田理恵子：特別養護老人ホームにおける回想法の实践－クローズド・グループにおける介入効果－ 日本看護福祉学会誌、14(2)：109-123、2009
- 10) 回想法ライフレビュー研究会：回想法ハンドブック 中央法規出版 2001