

【背景】急速な高齢化のなか、高齢者の健康づくりや生きがいのための多様な活動が行われている。中でも認知機能低下抑制プログラムは高齢者からのニーズも高い。我々は2010年度より絵本の読み聞かせ法の習得を題材とした認知症予防プログラムを開発・実施してきた。本研究では当プログラムが高齢者の生活機能・心理社会的健康に及ぼす効果について検討する。

【方法】対象：東京近郊3地区にて記憶力に関して愁訴のある地域高齢者を募集した。対象者を前期群38名(男性5名、女性33名、平均年齢73.2±6.4歳、平均教育年数13.1±2.2年)と後期群38名(男性6名、女性32名、平均年齢72.8±5.0歳、平均教育年数13.3±2.7年)に無作為に割付け、プログラムを実施した。評価内容：プログラム実施に当たって、老研式活動能力指標(TMIG Index of Competence、以下TMIG)、外出頻度、家族、友人との交流頻度、知的活動頻度、WHO-5精神的健康状態(以下WHO-5)、抑うつ尺度15項目版(Geriatric depression Scale、以下GDS-15)、精神的自立尺度、主観的健康感について、講座開始前・前期講座後・後期講座後に、質問紙による調査を行った。プログ

ラム：絵本の読み聞かせ法の習得を題材とした生涯学習型認知機能低下抑制プログラムで、週1回2時間約3ヶ月開講し、音読、発声、グループ発表等から構成された。

【結果】各項目について群と評価時期を要因とする2元配置分散分析を行ったところ、いずれの評価尺度においても有意な介入効果は見られなかった(表1)。しかし、知的活動頻度において調査時期の主効果が見られた($p=0.031$)。講座実施後知的活動の有意な増加が見られた。また、講座中家族との交流頻度において有意な減少傾向($p=0.058$)と、GDS-15において調査時期による有意な減少傾向が見られた ($p=0.089$)。

【考察】認知機能低下抑制プログラムの生活機能・心理社会的健康面への直接的介入効果は見られなかった。その中で、講座受講中、家族との交流頻度の減少が見られた一方、講座実施後の知的活動頻度の増加、抑うつ傾向の減少傾向が見られた。本研究への参加そのものが心理社会的健康度の向上に寄与していることも考えられる。

【結論】本研究の結果から、当プログラムの生活機能・心理社会的健康面への部分的介入効果が示唆された。E-mail ; hyewon@tmig.or.jp

表1 心理社会的健康・生活機能における各群の得点の推移

測定領域	検査名	単位(得点幅)	前期群 N=38			後期群 N=38			2元配置分散分析 p値		
			講座開始前	前期講座後	後期講座後	講座開始前	前期講座後	後期講座後	群間主効果	調査時期主効果	交互作用
生活機能											
	外出頻度	得点(1-5)	4.1 ± 0.7	4.4 ± 0.6	4.2 ± 0.7	4.2 ± 0.8	4.2 ± 0.6	4.2 ± 0.6	0.744	0.231	0.378
	家族との交流頻度	得点(0-7)	5.0 ± 2.0	4.5 ± 2.1	4.7 ± 1.9	4.3 ± 1.9	4.7 ± 2.1	4.7 ± 2.0	0.701	0.866	0.058 +
	友達との交流頻度	得点(0-7)	4.7 ± 1.4	4.6 ± 1.5	4.6 ± 1.4	5.1 ± 1.3	5.1 ± 1.6	5.0 ± 1.7	0.182	0.757	0.911
	老研式活動能力指標総得点	得点(0-13)	12.1 ± 1.2	12.3 ± 0.9	12.3 ± 1.0	11.9 ± 1.5	12.2 ± 1.0	11.8 ± 1.3	0.212	0.192	0.344
	手段的自立得点	得点(0-5)	5.0 ± 0.0	5.0 ± 0.0	5.0 ± 0.0	5.0 ± 0.0	5.0 ± 0.0	5.0 ± 0.2	0.161	0.139	0.139
	知的能動性得点	得点(0-4)	3.8 ± 0.6	3.9 ± 0.3	3.9 ± 0.4	3.8 ± 0.5	3.9 ± 0.3	3.8 ± 0.4	0.946	0.178	0.808
	社会的役割得点	得点(0-4)	3.3 ± 0.9	3.4 ± 0.8	3.5 ± 0.9	3.1 ± 1.2	3.3 ± 0.9	3.0 ± 1.1	0.167	0.431	0.366
知的活動											
	知的活動頻度	得点(0-35)	23.0 ± 4.3	23.7 ± 4.5	23.5 ± 4.3	23.3 ± 5.5	23.7 ± 5.3	24.7 ± 4.5	0.623	0.033 *	0.196
心理・精神的健康											
	主観的健康感得点	得点(0-4)	3.0 ± 0.7	3.0 ± 0.7	3.0 ± 0.5	3.0 ± 0.5	3.0 ± 0.6	3.0 ± 0.6	0.937	0.613	0.962
	WHO-5得点	得点(0-25)	18.3 ± 4.3	18.1 ± 3.8	18.4 ± 4.3	18.0 ± 4.1	18.0 ± 4.8	17.5 ± 4.0	0.894	0.627	0.905
	精神的自立度得点	得点(0-32)	27.1 ± 3.0	27.4 ± 3.6	27.5 ± 3.4	27.6 ± 3.7	27.6 ± 3.6	27.8 ± 3.1	0.659	0.558	0.893
	GDS-15得点	得点(0-15)	3.8 ± 2.5	3.5 ± 2.4	3.2 ± 2.1	3.3 ± 2.9	3.0 ± 2.3	2.9 ± 2.7	0.423	0.720	0.825

WHO-5,WHO-5精神的健康状態;GDS-15, Geriatric depression scale