

<研究報告>

地域介護支援センターにおける介護予防事業としての、 高齢者記憶トレーニング・プログラム（物忘れ予防教室）のこころみ

井出 訓*・木村 靖子**・杉田 隆介**・森 伸幸***

本研究の目的は、高齢者に対する教育的な介入プログラムである「物忘れ予防教室」を、地域介護支援センター職員がそのマニュアルに沿って展開し、高齢者の記憶や自己効力感に対するプログラムの影響を追試すると共に、地域における介護予防活動としてプログラムを展開していくことの可能性を模索することである。対象者は、物忘れ予防教室に参加した者のうち、調査協力が得られ、かつ教室前後でのデータを得ることができた男女16名である。結果から、すべての測定ツールにおいて介入後のプラス変化が見られ、特にメタ記憶の「記憶の補助方法」($p=0.039$)と「記憶の自己効力感」($p=0.039$)、および抑うつ感 ($p=0.050$) に関して有意な変化が見られた。このことから、物忘れ予防教室によって対象者は有意に記憶に関する自己効力感を高め、また記憶の補助方法の活用頻度を高めていることが明らかとなった。支援センター職員が中心となって行われた「物忘れ予防教室」も、マニュアルに沿って介入を行うことで、参加者の記憶に対する認識や記憶の効力感を高め、高齢者をエンパワーしていく働きかけとなることが示唆され、地域における活動として展開していくことの有用性が確認されたといえる。

キーワード：記憶 物忘れ 介護予防 トレーニング メタ記憶 地域

はじめに

一般に、年齢と共に記憶力は低下していくと考えられているが、そのことは記憶に関する縦断研究においても裏付けられている¹⁾。またBassettとFolstein²⁾の調査では、自らの記憶に問題を感じている人の数は年齢と共に増加し、85歳以上の人では対象者全体の88%が何らかの記憶の問題を感じていたと報告している。こうした加齢に伴う記憶力の低下は、地域における高齢者の自立生活を脅かす一要因ともなっている³⁾。それは、日常生活における「物忘れ」体験が、高齢者が自らの自立生活を評価する上での指標となることが多いためである。それゆえ、「物忘れ」や記憶に関する問題の多くは、高齢者の重要な関心事となっているのである。また、生活上における物忘れの悪化は、認知症への不安を高齢者に強く抱かせる原因となるとの指摘もあり⁴⁾、高齢者の「物忘れ」に対する関心を裏付けているとも考えられる。しか

し高齢者自身をはじめ、多くのケア提供者にさえ、日常での「物忘れ」に対して何を・どこから・どのようにはじめればいいのか、そのknow-howが知られていないことが多い。そうした状況を受け井出ら⁵⁾は、高齢者の記憶に対する教育的プログラム（物忘れ予防教室）の提供が、生活の中で体験される物忘れと、高齢者自身の記憶に対する認識に影響を与えたことを報告している。

井出による高齢者に対する教育的プログラムとしての「物忘れ予防教室⁵⁾」は、地域における健康な高齢者が、記憶力の維持と増進とに焦点をあてつつ、記憶の仕組みと記憶力を高める方法とを学習するプログラムである。そしてその狙いは、学習を通して記憶に対する認識や自己効力感を高めていくことで、地域在住高齢者の生活に対する積極的な気持ちをサポートしていかうとする高齢者のエンパワーメントにある。Levy⁶⁾は、年齢が含み持つ加齢、老化といったネガティブなイメージが先入観として高齢者自身の中に入り込み、高齢者が自らの記憶をどのように認識するのか、また記憶力そのものをいかに活用するのかに大きな影響を与える、と述べている。また井出ら⁷⁾は、高齢者の記憶能力を維持・改善していくためには、高齢者が自らに対してポジティブな主観的評

* 北海道医療大学看護福祉学部
** 札幌市南区地域介護支援センター
*** 北海道医療大学心理科学部

価が下せる環境が重要であることを指摘している。すなわち、高齢者に提供される介護予防的な介入のプログラムでは、高齢者が老いをネガティブなものとして、そしてそれゆえに回避すべきものとして捉えていくのではなく、高齢者が自らの老いに正面から向き合いつつ、ポジティブな視点からサクセスフルなエイジングに向けて歩みだしていけるよう、彼らを内面からエンパワーしていくことにその目的が置かれていることが重要となるだろう。

「2015年の高齢者介護」に示される介護予防に向けた視点では、高齢者自身が心身の健康に関する知識を深め健康づくりに努めていくことで、介護が必要な状況に至らないことが望まれている。このことは、地域の介護支援センター（以下、支援センター）が介護予防事業として展開する高齢者の健康づくりへのアプローチにも、高齢者が積極的な健康づくりに取り組めるようなエンパワーメントが求められているといえるだろう。そのような意味においても、「物忘れ予防教室」のプログラム提供が、介護予防の視点からも多くの可能性を持つものであることを示していると考えられるのである。そこで本研究では、井出が開発した「物忘れ予防教室⁹⁾」を、支援センター職員がそのマニュアルに沿って展開していくことにより、高齢者の記憶や自己効力感に対するプログラムの影響を追試すると共に、地域における介護予防活動としてプログラムを展開していくことの可能性を模索することを目的とした。

方 法

<物忘れ予防教室> 物忘れ予防教室は、McDougall⁸⁾が考案したCBMEM：Cognitive Behavioral Model of Everyday Memoryをベースとしている。CBMEMは、Bandura⁹⁾の自己効力感に変化を及ぼす4つの情報源（遂行行動の達成：成功経験の体験と達成感、代理的経験：他者の行動の観察、言語的説得：自己強化や他者からの説得的な暗示、情動的喚起：生態的な反応変化の体験）に着目した記憶への介入プログラムである。物忘れ予防教室では、CBMEMのプログラムにおける基本的アプローチを取り込むことにより、高齢者の記憶に対する自己効力感の向上効果を期待すると共に、Bultes¹⁰⁾らのサクセスフルエイジングの3つの要素、「選択（selection）」「最適化（optimization）」「補償（compensation）」にも着目し、高齢者が老化に伴う機能の低下にしっかりと目を向けつつも、記憶に関する知識を深め、かつ個人的な目標の達成に向けての積極的な健康づくりに努めていけるよう、プログラムの内容構成を行っている。

物忘れ予防教室は2時間ずつからなる全5回のセッシ

ョンで構成されている。それぞれのセッション内容は次のとおりであるが、各回の学習内容と別に、計15の記憶力向上のテクニックに関する学習が毎回行われた。

第1回（記憶の仕組み）：感覚記憶、短期記憶、長期記憶といった記憶の種類や、記銘、保持、想起といった記憶のプロセスを学び、記憶がどのように働いているのかを知ることから、物忘れを予防する手がかりを探る。

第2回（加齢に伴う記憶の変化）：加齢に伴って起こるどのような変化が我々の記憶に影響を与えているのかを学ぶとともに、どのような対処をすることで日々の物忘れを予防できるかを考える。

第3回（記憶に影響を与える要因）：記憶に影響を与える要因が、年齢に関係なく存在することを学び、日々の生活の中に存在するそうした要因を自らで確認する。

第4回（まとめと状況に応じたテクニックの応用）：今までの学習のまとめを行い、日常生活で起こりうる物忘れの具体的な状況を想定しつつ、どのような予防的対策やテクニックを用いることができるのかをディスカッションする。

第5回（フォローアップ）：約1ヵ月後に再度集まり、日常生活の中での学習の活用や問題点などを話し合い、もう一度学習内容を復習する。

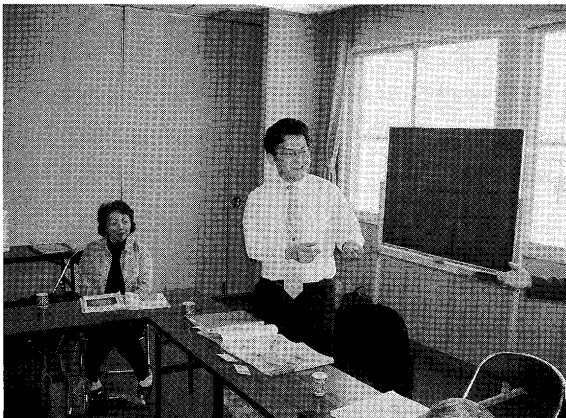
本研究のために執り行われた物忘れ予防教室での指導は、S市およびE市の2つの支援センターの職員がそれぞれに指導マニュアルに基づいて行った。

<対象者> S市A地区・B地区およびE市支援センターの担当地区において、支援センターが開催する介護予防教室としての「物忘れ予防教室」を告知し、それに参加を希望された高齢者32人中、プログラム前後でのデータが得られた16人を対象とした。

<倫理的配慮> 対象者の選出に当たっては、物忘れ予防教室への参加者全員に本研究の趣旨を説明し、各個人のデータは個人が特定される形では用いないこと、また協力承諾後も、いつでも協力の取り消しができること等の説明を行った。その上で調査協力の了承が得られた方々だけを本研究の対象とした。

<測定ツール> 各クルールの参加者に対し、対象者の基礎情報とあわせて認知機能のスクリーニングとしてMini-mental State Exam：MMSE¹¹⁾を行った。また、物忘れ予防教室の記憶に対する効果には、メタ記憶スケール（日本語版Multifactorial Memory Questionnaire：MMQ-J¹²⁾）を用い、「記憶に対する認識：自らの記憶をどのように捉えているか」「記憶の失敗体験：日常生活の中でどの程度記憶の失敗を体験しているか」「記憶の補助方法：どれぐらいの頻度で記憶の補助方法を用いているか」の3領域の測定と、日常生活場面における記憶の自己効力感スケール¹³⁾（EMSES）での測定を行った。さらに、抑うつ

感の測定としてGDS-15¹⁴⁾、および自己健康感尺度による測定を行い、プログラム前後における測定値の比較を行った。



結 果

<対象者の属性> 対象者の平均年齢は71.0歳 (SD=8.6) であり、男性が5名、女性が11名であった。MMSEの平均得点は28.38点 (SD=1.5) であり、いずれの対象者も25点以上を獲得していた。年齢とMMSE得点の相関は見られなかった。

<物忘れ予防教室前後の比較> 物忘れ予防教室への参加前後で各測定ツールの値の比較を行ったが、メタ記憶スケールにおける3領域 (図1)、記憶の自己効力感 (図2)、GDS得点 (図3) のすべてにおいてプラスの変化を見せていた (記憶の失敗体験におけるプラスの変化は、失敗体験の減少を示している)。また、メタ記憶の「記憶の補助方法」(p=0.039) と記憶の自己効力感 (p=0.039)、および抑うつ感 (p=0.050) についても、有意な変化を見せていることがわかった。すなわち、物忘れ予防教室によって、対象者は有意に記憶に関する自己効力感を高め、また記憶の補助方法の活用頻度を高めていることが明らかとなった。

考 察

井出ら³⁾の報告をみると、当研究での結果と同様に、測定を行ったいずれの項目に関しても測定値が介入後にプラスの変化を見せていることがわかる。しかし、統計的な有意差が現れた具体的な項目としては、メタ記憶の「記憶に対する認識」と「記憶の補助方法」の2領域での変化にとどまっている。「記憶の補助方法」に関しては、本研究においても同様の有意なプラスの変化が得られており、井出らが指摘しているように、物忘れ予防教室が日常的に用いる記憶の補助方法に関して、インフォーマティブな教育的効果を与えていることが確認された

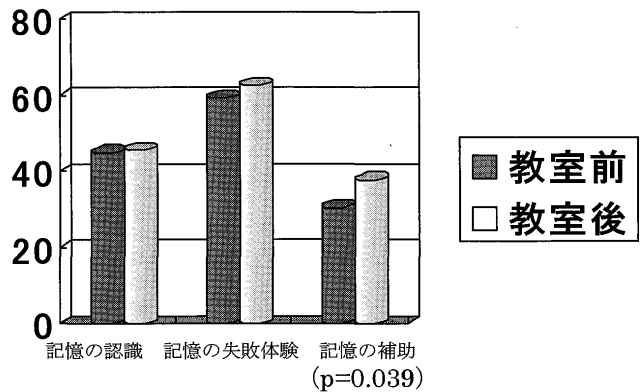


図1. 物忘れ教室前後におけるメタ記憶の変化

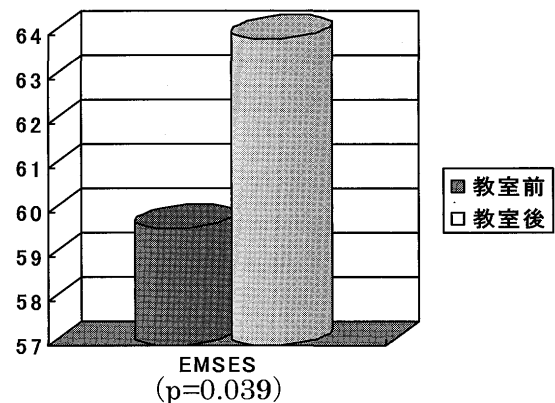


図2. 物忘れ教室前後における記憶の自己効力感

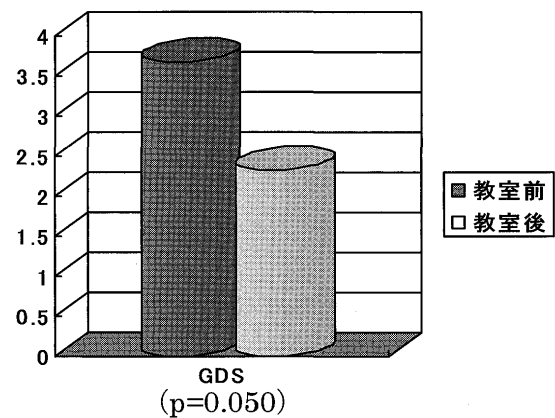


図3. 物忘れ教室前後における抑うつ感の変化

といえるだろう。

本研究では、井出ら³⁾の結果において有意な変化を見せたメタ記憶:「記憶に対する認識」に有意な変化はなく、井出らの報告において有意に現れなかった記憶の自己効力感に有意な変化がみられた。このことは、本研究におけるサンプル数が16人と少なかったことの偏りとも考えられるが、対象者の記憶の自己効力感が有意に増加していたことは、支援センター職員が中心となって行われた「物忘れ予防教室」においても、マニュアルに沿って行うとで、参加者の記憶や記憶の効力感を高めていく働きかけとして効果のある教育的な介入となり、地域に

おける活動としての有用性が確認されたといえるだろう。

今回のサンプル数での結果は、統計的な有意差においても説得力のあるものではなく、あくまでもその可能性を示唆するものに過ぎない。今後、さらなる活動場所とサンプル数とを増やし、分析を行っていくことが課題となるであろう。しかし、物忘れ予防教室において生き生きとした姿を取り戻していく高齢者の姿を見るにつけ、その可能性の高さを強く感じさせられる。地域における高齢者のエンパワーにむけたアプローチの一つとして、広く物忘れ予防教室が活用されていくことを期待してやまない。

本研究は、日本学術振興会平成15年～18年度科学研究費補助金の助成を受け実施した調査研究の一部である。

- 1) Verhaeghen, P., Marcoen, A., & Goossens, L. (1992). Improving memory performance in the aged through mnemonic training : A meta-analytic study. *Psychology and Aging*, 7, 242-251.
- 2) Bassett, S. S., & Folstein, M. F. (1993). Memory complaint, memory performance, and psychiatric diagnosis : A community study. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, 6, 105-111.
- 3) 井出訓、山田律子、萩野悦子、他 (2003):高齢者の記憶トレーニング・プログラム—物忘れ予防教室のころみ—, 日本老年看護学会第8回学術集会抄録集, p126.
- 4) 中島紀恵子 (2006) 老年看護学, p35、医学書院
- 5) <http://www.hoku-iryo-u.ac.jp/~rounen/ide2%20hp/sub1.htm>
- 6) Levy B. (1996):Improving memory in old age through implicit self-stereotyping, *Journal of Person and Social Psychology*, 71 (6), 1092-1107.
- 7) 井出訓、森伸幸 (2001):老人保健施設入所者とデイケア利用者にみられるメタ記憶と抑うつ感の関係とその特徴、*老年看護学会誌*, 6 (1)、19-29.
- 8) McDougall G. J. (2001):Rehabilitation of memory and memory self-efficacy in cognitively impaired nursing home residents, *Clinical Gerontologist* 23 (3/4), 127-137.
- 9) Bandura, A. (1997). *Self-efficacy : The exercise of control*. New York : W. H. Freeman.
- 10) Bultes, B. P. & Baltes, M. M. (1990):*Successful aging*. Cambridge University Oress.
- 11) Folstein, F. M., Folstein, E. S., & McHugh R. P. (1975). "Mini-mental state". A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician, *Journal of Psychiatric Research*, 12, 511-519.
- 12) 井出訓、森伸幸、高橋正実 (2004):日本語版Multi-factorial Memory Questionnaire (MMQ-J) の作成、及び信頼性と妥当性の検討. 北海道医療大学看護福祉学部紀要, 11, 27-35.
- 13) 井出訓、森伸幸 (2004):高齢者の日常生活場面における記憶の自己効力感測定尺度 (Everyday Memory Self-Efficacy Scale : EMSSES) の作成、および妥当性検証のための構成概念分析. 日本老年看護学会誌, 18, (2), 44-53.
- 14) Sheikh, J. I. & Yesavage, J. A. (1986). Geriatric depression scale (GDS);Recent evidence and development of a shorter version, *Clinical Gerontology*, 56, 509-513.

Memory training program as a preventive service for elderly providing at a care support center in community.

Satoshi IDE* · Yasuko KIMURA** · Ryusuke SUGITA** · Nobuyuki MORI***

Purpose of this study was to test the memory training program for its efficiency and applicability as a preventive service for elderly providing at a care support center in community. The subjects for this study were elder participants living in community who agreed to join this research. The result showed significant increase in metamemory ($p=0.039$) and memory self efficacy ($p=0.039$). This result suggested that the memory training program was useful as a program aimed at preventing elderly people from requiring nursing care and further losing physical and mental strength.

Key Words : memory, forgetfulness, preventive, service, training, metamemory, community

* Health Sciences University of Hokkaido, Department of Nursing

** Community Care Support Center in Sapporo Minami-ku

*** Health Sciences University of Hokkaido, Department of Psychology