エイブルサポート系

高齢者チーム

吉田 甫
(文学部教授)

○吉田 高齢者チームからの発表を行います。ここには、関係されている方全員を挙げております。かなりの人数がこのプロジェクトチームには関係しておられます。

まず、この高齢者プロジェクトの目的ですけれども、これは、皆様方には釈迦の説法かとは思いますが、簡単に言っておきますと、人は加齢に伴ってどういう変化が起こるかという、いろんな変化がもちろん起きますけれども、一つの大きな変化は脳の前、前頭前野と呼ばれているところが、機能が低下していく。それがしばしばでてくる典型的な症状になります。それに伴いまして、前頭前野が支配していますいろんな機能、ここにありますが認知とか記憶とか抑制とか、その他いろんな機能が徐々に低下していく。これは加齢に伴って生じる一般的な現象になります。それを裏返してみますと、こうしたような形で健常な普通の高齢者の場合でも、これは認識能力と考えていただければいいわけですが、それが緩やかに低下していくと。それが普通の加齢のプロセスです。

ところが、たとえば、よく話題になっていますアルツハイマーとか認知症と呼ばれているような病気になりますと、この能力が急激に落ちていくということで、かなりさまざまな問題が引き起こされてくることになります。私どもの支援というのは、介入研究を行っていますので、その介入研究を行うさいにどんなふうな考え方で介入研究を行っているかということをご紹介しますと、先ほどもお話ししたように、加齢に伴って、前頭前野というところ、おでこの後ろとっていただければいいわけですが、そこがだんだんと機能が弱っていくということになります。前頭前野を活性化するとは

一体どういうことかということ、ファンクショナルMRIとか、ポジトロン、PETと呼ばれている、これはイメージングの装置ですけれども、こういうものを使いまして研究を行いました。もう結構前になりますがそうした研究を行っています、たとえば、認知課題としては、非常に簡単な計算をする。3足す6は幾つでしょう。こういうような簡単な計算をしてもらうと、非常に面倒な計算、これ暗算ですけれども、54を0.51から0.19を引いたもので割るといような、そういう暗算をしてもらい比べます。これは人間の意識としては、どちらが頭を使っているかと言えば、言い直せば、脳を使っているかといいますと、意識としては明らかに面倒な暗算をやっているときです。実際やってもらっても、ああ今日はよく頭使ったと。面倒なことをやったな、頭使ったからというふうに思うわけですが、それは意識だけでして、実際の脳の中を写真で調べてみますと、結果は全く反対になります。複雑な暗算をしているときには、ほとんど脳は働いていません。簡単な計算をしているときには、非常に脳、特に前頭前野が非常に活性化しています。こういうのが、イメージングのデータとして出てくるわけです。

それから、文章を読むというときには、小学校も一、二年をこしますと、ほとんど黙って文章を読むわけですけれども、その黙って読む黙読と声に出して読む音読を比べてみますと、これはもう圧倒的に音読の方が脳全体を活性化している。こういうイメージングのデータがあります。ですからこうしたことから、音読をしたり簡単な計算を遂行しますと、どういうことが予想されるかと。予想というかこれは科学的な事実ですけれども、音読や簡単な計算を遂行しますと、前頭前野が非常に活性化されるということが、はっきり科学的事実としてわかってきています。それであれば、前頭前野が活性化される、つまり、ということはどういうことが予想されるかといいますと、ここが支配しているさまざまな機能、たとえば記憶とか抑制とか意欲とか、こういうものがだんだん改善されていくのではないかと予想できるわけです。あるいはそれに伴いまして、日常生活の質も改善されるのではないかとすることも予想できます。ここから先は、今検証中、といってもほとんど検証は終わっているわけですけれども、検証のデータが必要になるわけですね。

実際、どんなふうな課題を使っているかといいますと、これは先ほどお話しましたように、こうした非常に簡単な課題を学習する方にお渡しして、これを解いてもらう。あるいはこうした文章を声に出して読んでもらうといった課題を使っております。これは学習場面です。この上でやっておりますけれども、こういう形で、こちらの人が学習を実際にやっているわけですね。この人たちがサポーターと私たちは呼んでいますけれども、この学習する方に課題を提供したり、その他いろんなフィードバックをすると、こういう役割の人たちです。これは本年の様子ですね。

それで、プロジェクトとしてどういうことをやってきたか、簡単に歴史を、といっても非常に短いのですが、振り返ってみますと、まず高齢者チームが研究を最初にスタートしたのは、高齢者の施設でスタートしたわけです。2002年度です。そのときの対象、学習に参加した方のほとんどは、認知症の方です。これは今でも続けております。それをある程度続けまして、研究の一環として行い、結果が一応見えてきたわけですね。その段階から私たちは、研究を施設から地域に広げている段階に到達しました。どういうことかと言いますと、今この立命館大学の中でサポート・ネットという組織をつくりまして、そこに地域の方、健常な高齢者の方に来ていただいて、こうした介入活動を行っています。それを2006年度から開始しております。昨年度、2007年度からは、京都市、主に北区役所などと共同しまして、この地域の方たちへ直接に、もう地域の中で活動をやる。こういう活動を昨年度から開始しております。最初に地域の中でこういうことをやり始めたときに、どういうことを考えたか、どういう方を対象にしたかといいますと、それは私たち対象者、学習者を中心にした組織をサポート・ネットと呼んでおりまして、サポーターはどういった方がここに参加しているかと言いますと、これは主に地域からのボランティアの人です。それから大学関係のサポーター、私たちのような教員とか研究員の方とか院生とか、あるいはその他の人たちがこの中に入っています。学習にお見えになる方はどんな方かと言いますと、加齢に伴って何が一番問題になるかといいますと、一つは記憶なのです。記憶が非常に落ちてきた、名前が思い出せない、その他いろんな機能が低下してい

きます。そこでいろんな不安を感じている方がたくさんおられます。そうした方も、参加されておられます。

それから、もうちょっとよくしたい、前はもうちょっとよかったんだけどもという形で、機能を向上させたい方も何人もおられます。そういうような方たちもこのサポート・ネットの学習者として参加されていると、こういう組織のスタートになります。

どんな活動をやっているかといいますと、先ほどお見せしましたような課題を1回にいろいろ課題を、先ほどのような課題をやっていただくわけですが、大体時間的には15分から20分、もしくは25分ぐらいの学習を行っています。これだと1週間に3回、ずっと定期的に活動を行っているわけですね。

じゃあ一体どういうふうな組織がここに関係しているか、ちょっとお話をしますと、まずこの立命館大学の方としましては、この運営に関係している人は58名ぐらいになります。それから大学外の人たちとして、30から35人ぐらいの方がこの活動に関係しているわけですね。大学の中はどんな組織かといいますと、まず教員が3名関係してまして、運営委員会を設定しております。この運営委員会には、研究員とか院生などが入って、8名ほどで運営委員会を構成しています。それから実際のサポーターとしては、もちろんこの研究員とか院生の方もサポーターになりますが、それ以外にインターシップとかその他一般の学生とかが入ってきています。さらに、地域サポーター、これは先ほどお話ししましたように、地域の方で、健康な方でボランティアとして参加されている方が入っています。これ全体で大体サポート・ネットという形で組織を組んでいるわけですね。およそ人数がこのぐらいになります。

それから大学外の組織としてどういうことになるかといいますと、主に二つありますけども、先ほどお話ししましたように、地域サテライト、区役所と共同でやっていますので、それは入れますが、この大將軍と衣笠の学区の、その二つの小学校の学区で今活動を展開しています。これは2007年度から開始したところですね。地域の方、ボランティアが40名ぐらい入っていますし、

大学からも17名ほどがここに参加しています。

それから施設の活動をまだ続けております。結果的に、これは組織をある意味で運営している人たちの組織ですが、そこに参加している、学習に参加されている方は大体これぐらいになります。大学も週3回やっているわけですが、これに参加されている方が大体74名、それから地域サテライトに参加されている方が24名、施設の方で参加されている方が12名、これぐらいの方が今私たちの活動に学習者として参加されている。合計としまして、学習者110名ぐらいの人たちを対象にして活動を行っているというのが現状です。

こういう、簡単に歴史を振り返ってみたわけですが、じゃあこのプロジェクトと対人援助学というのは何か関係があるのかと。なければ話もできないわけですが、対人援助学として言われている要素が三つ言われているということで、知力、援助、援護という形で要素が考えられています。この要素を私たちのプロジェクトに当てはめてみますと、知力は勧誘活動そのものになります。それから援助というのは、まず場面を設定する。ですから大学で場面を設定する、あるいは地域で場面を設定する、そういうことになろうかと思えます。それから援護になりますと、これは我々のプロジェクトの場合は行政とか施設とか、そういうところと共同しながらやっておりますので、そういうものがこの援護の中に入ってくるかなというふうな気がしております。

一応研究もやっております、一応っておかしいんですが、研究費用をもらって研究をやっておりますので、どんな研究データがあるかちょっと簡単にお知らせしますと、まず認知症の高齢者の場合の研究、一つだけお知らせしますと、これはもう研究というよりは、京都市内の施設でとったデータですが、研究という段階をこえてより実践の段階です。2006年度からは、研究の場は大学の方に移していますので、施設の方では本当にルーティン的な実践としてやっている。その中でデータだけをちょっと取った、こういう意味合いです。学習に参加されている方が23名、学習に参加されていない方が15名、それから一般的な認知能力とか日常生活の質などに関する状況を介入に

参加する前と参加した後で調べております。そうしますと、これは2006年7月に最初に行ったもので、2007年3月、それから10カ月近く後に取ったデータになりますが、対象群、学習を全く行っていなかった人は、認知能力がだんだん低下していきます。これが1年、2年たちますと、もっとぐっと低下していくことが十分予想されます。学習に参加されている方は、ごらんのように、能力がぐっとこう有意に増加している。これは本当に日常的なルーティンの中での結果ですので、特に意図的に研究したわけでもないのですが、こうした結果が得られています。これは認知症の方の場合ですけれども、じゃあ健全な場合はどうなるのかと。健康な高齢者の場合、何か影響があるのかないのかということ調べてみますと、これは今進行中の研究になりますが、先ほどお話ししましたように、大学のサポート・ネットに参加されている人たちを対象に研究を行っているわけですが、それと全く学習を行っていないごく普通の人たち、普通の高齢者の人たちを対象にしまして、プレテスト、事前テスト、事後テストをそれぞれ行っています。ちょっといろいろな関係で、時期はぴたっとそろえられていないんですけれども、学習群の方は75名、対象群の方は64名、こういう人たちを対象にした研究を行っています。

どんな課題といたしますか、査定を行っているかといいますと、一つは記憶課題です。記憶課題も、結構たくさん行っていますけれども、短期記憶とか長期記憶とか作業記憶とか展望的記憶、こうしたものをデータとして取っております。それから抑制機能の課題、日常生活での行動、あるいは前頭葉のイメージングなども測定しております。

その中で展望的記憶の結果をちょっとお知らせしておきますと、展望的記憶、ご存じの方も多いと思いますが、簡単にお話をすれば、普通の記憶というのは過去にあったことの記憶なんですけれども、展望的記憶は今からやるであろうという出来事の記憶になります。ですから、例えば、今日は夜の10時には薬を飲むことが必要だ、あるいは今日何とかさんに会ったら、その人に電話があったことを伝える、こういう未来に起こることの記憶が、展望的記憶となります。

実験的にはどんな形でやっているか、詳しいことは省略しますが、自由再生を背景課題にしています。つまり、単語を提示していきまして、提示が終わったところで今から順番はどのようにしてもいいので、自由再生してくださいという形で自由再生を要求します。自由再生を求めるグループと、単語の評定課題を行ってもらうグループもあります。それは、今から提示します単語は好きか嫌いかどうかでもないか、その評定をしてくださいという形で評定を行ってもらう課題です。そういうものが背景課題です。その背景課題の中で実験が開始して、5分ごとにあるキーを押してくださいと要求します。これが展望的記憶の一つの大事な指標になるわけですね。そうしますと、どんなふうな結果が得られたかといいますと、まず自由再生課題、背景課題の自由再生の場合ですけれども、対象群の方、つまりこういう学習を意図的に行っていない方の場合には、これはほとんど変化はありません。それから学習群の方は非常に有意に成績が向上している。これは、自由再生で、つまり単語を記憶しながら時間になったらキーを押すという要求をしていますので、かなり難しい課題状況です。

それから単語評定、この場合は単語を好き、嫌い、どちらでもないと評定しますから、非常に背景課題として易しい課題なんですけれども、そういう課題状況でも対象群の人は全く変化がありません。学習群の方は、これも有意に非常に成績がよくなっています。どちらかと言いますと、この難しい状況、難しい課題、負荷が高い状況での成績がかなりよくなっているということが読み取れるかと思えます。

こうしたことをまとめてみますと、どんなふうなことが言えるかというわけですが、私たちのプロジェクトというのは、先ほどもお話をしましたように、基本的には音読とか計算などを中心にしてやっているわけですが、それがある意味で言いますと前頭前野を活性化する、これは実際に活性化しております。高齢者といえども活性化しております。それによって記憶とか注意とか、抑制とか、意欲、こうした機能が改善されるだろうという仮説を持ったわけですが、実際のデータからはそのとおりのデータが出てきています。

それから日常生活の質も改善されるのではないかと予想しておりますが、これは今、検証中です。

地域でお暮らしの健康な高齢者の場合ですけれども、自立者高齢者の場合にはその自立性ももっと高まっていくということが我々の結果から読み取れますし、だから軽度の認知障害の方とか、あるいは認知症高齢者の方、この方たちもかなり機能はよくなっていることが、この我々の結果から出ております。

援助学の要素がきちっと特定されますと、このプロジェクトの発展過程というのは、ある意味でいいますとこの対人援助学の構築の過程とほとんど似ているのではないかというふうなことは考えられるかと思えます。以上で発表を終わります。

○**司会** ありがとうございます。それでは、ご質問ある方どうぞ。

○**質問者** 認知症高齢者については、私どもも実は研修という形で、施設の従事者への研修を行いまして、こういった内容のカリキュラムですけれども、その中で私はもともと施設の出身ですので、サービス提供者として、ちょっとそういう視点からお伺いしたいんですけれども、もしサービスという観点から提供したときに、その中にやっぱり利用者、ここでは学習者からすると、生活をやっぱり楽しまなきゃいけないという部分もあるでしょうし、あるいは援助する側も楽しいし、援助を受ける側も楽しくならないといけない。もう一つは、やはり対等な関係で、ある意味学習の中で、嫌だけど、したくないけど仕方ないみたいなものが、ある程度保障されてこなきゃいけないというのが、共通してあるのではないかと考えています。そう考えたときに、そういった部分が学習の効果に影響があるかどうかというような工夫をお聞かせ下さい。

○**吉田** まず、この学習活動というのは、ある意味でいいますと、課題を遂行してもらわなければならないけれども、課題を遂行するだけではなかなか効果があるとはっきりと言えないかもしれない。やっぱり、その課題に対していろんなフィードバックをしたり、個人的ないろんな話をしたり、コミュニケーションをしっかりと取ることも、実は非常に大事な要素になっています。ですから、

そうしますと、この実践の参加者というのは、こういうたのしむという要素がとても重要な側面になります。

それから先ほど言いましたように、サポートネットは自由参加が原則ですので、実は参加者も学習者もその中で自分の位置が見えてくるわけですね。そうしますと、それまで集団として見ていた学習者を個々の1人として見ていくようになりまして、そのことが実は会話の質とかをかなり変えていく可能性が高いというふうに考えております。

○**司会** どうもありがとうございました。