

## うつ予防プログラムが認知機能に与える影響

Effects of the depression prevention program on changes in cognitive functions

高橋伸子（立命館大学人間科学研究所 客員研究員）  
石川真理子（立命館大学人間科学研究所 客員研究員）  
土田宣明（立命館大学文学部 教授）

高齢者支援研究の一環として、うつ予防の取り組み(代表: 日下菜穂子)に参加し、うつ予防のプログラムが認知機能にどのような変化(効果)を及ぼしたのかを検討した。効果測定として、FiveCog を用いた。FiveCog は、高齢者用の集団式知能検査である。介入の効果をみると、「エピソード記憶」にのみ統計上有意な変化が確認された。全ての項目で得点の上昇がみられたが、統計上有意だったものは「エピソード記憶」のみであった。「生きがい創造教室」(プログラム名称)に参加することで、他者と社会的なつながりを保つ必要がある。さらに、自己に関わることを「言葉」で表現し、他者が「言葉」で表現したことを傾聴し、理解しなければならない。3 か月前後の比較的短期間の取り組みであったとはいえ、このような活動に参加することが、言葉を使う記憶であるエピソード記憶の改善を促した可能性がある。

(「インクルーシブ社会に向けた支援の<学=実>連環型研究」予見的支援チーム)