

原 著

認知症予防教室に通う地域高齢者の参加継続要因の分析

Analysis of the Participation Continuation Factor of Regional Elderly go to the Dementia Prevention Classroom

木村 美津子* 梶山 倫子**

Mitsuko KIMURA, Michiko KAJIYAMA

(*神奈川歯科大学短期大学部 看護学科 **横浜市医師会看護専門学校)

キーワード：認知症予防 地域高齢者 継続参加

要旨

本研究は、2009年度より地域貢献としてボランティア活動している認知症予防教室「脳すこやか教室」に継続的に参加している地域高齢者を対象とし、教室への継続的参加の要因を明らかにすることを目的とした。本教室に6か月以上継続して参加している11名を対象とし、半構造的面接法による質的記述的分析を行った。その結果、「脳の活性化の成果や効果を実感できる」「参加者の仲間作りがしやすく楽しい」「参加費用が安く経済的負担が少ない」「教室の内容が楽しい」「新しい知識や行動の獲得ができる」「講師の条件が良い」「結果を気にしないで取り組める」という7つのカテゴリーが生成された。認知症予防教室の継続参加者は日常生活の中で記憶力の低下を実感し、通いやすい距離に住み、通院を続けながら、教室以外の趣味や社会活動を多く持っていた。今後も参加継続のためには、脳の活性化の成果や効果を実感できるようなプログラムの内容を検討し、参加者の交流支援を継続していくことが示唆された。

はじめに

近年の我が国の高齢化率は25.1%となり、65歳以上の世代が総人口に占める割合が25.0%となった。高齢化人口-割合ともに今後もさらに増え続けることが推計されている。超高齢化社会においては、介護予防の対策は急務であり、その中核をなすのが認知症予防推進活動であろうと考える。厚生労働省研究班の調査では、認知症の人は2012年時点で約462万人に増加し、認知症になる可能性がある軽度認知障害(MCI)の高齢者も約400万人いると推計されている。認知症予防活動の戦略的アプローチによると、「認知症の有病率を下げるためには、早い段階から認知症の危険因子を減らす生活を習慣化することが望ましく、そのためには地域ぐるみで予防的な生活習慣を促進することが有効である」矢富¹⁾と述べられている。認知症予防には軽度認知障害の状態の時に予防をすることが重要であるといわれるようになった。田中ら²⁾は、高齢者は認知症に関心を持ち、不安を感じてはいるが認知症予防行動をとっていないことを明らかにしている。高齢者に対して、健康時より認知症の理

解を深めることや、予防に関する普及活動を推進していくことが必要である。認知症予防には軽度認知障害の段階から「エピソード記憶」「注意分割」「思考力」の訓練をすることで認知的機能の低下を予防するといわれている。

筆者は、2006年度より2009年まで、健康時からの認知症予防推進活動としてA地域の地域ケアプラザ内において、3か月コースの認知症予防教室を実施してきた。その教室に参加していた地域高齢者の方たちからの要望があり、2009年度から毎月、認知症予防教室「脳すこやか教室」を地域貢献として実施している。認知症予防教室は2013年現在で5年目を迎えた。現在13名を対象として毎月2回、2時間実施し、ほとんどの参加者が実施当初から継続的に参加している。高齢者が継続的に社会参加していることは、閉じこもり防止、心身機能や生活機能の向上など多様な意義がある。近年、認知症予防教室の事業報告は数多く報告されている^{3) 4)}。高齢者の学習意欲は高く、参加動機としては、新たな出会いや活動の場を求めることなど社会的なつながりを求める傾向があり⁵⁾、個人で楽しめる内容よりも、グループ・集団で楽しめる方法を取り入れていくことについて報告⁶⁾して

受付日 2014年12月4日

受理 2015年1月22日

いる。これらの研究は地域活動への参加や事業への参加を焦点にしており、事業への継続参加の要因を明らかにしたものではない。木谷ら⁷⁾は、認知症予防啓発講座に1年半以上継続的に参加している健康高齢者を対象に、講座への継続参加できる支援方法を検討している。しかしながら、健康行動を維持して習慣化している時期としての維持期は、行動を変えて6か月以上の時期を示す⁸⁾といわれている。

そこで、本研究は、認知症予防教室に6か月以上継続的に参加している65歳以上の地域高齢者を対象に、教室への継続参加要因を明らかにし、今後も継続参加できるための支援方法を検討することを目的とした。

I. 認知症予防教室「脳すこやか教室」の概要

認知症予防教室は、地域ケアプラザにおいて、地域に在住する高齢者が健康時より認知症になった場合に備えて、認知症を正しく理解し、予防の方法を知るための3か月コースに参加した対象者およびその後、主体的に本教室への参加を希望する者を対象としている。

認知症の理解については、認知症の病態、認知症になる前の軽度認知障害の状態時に低下するといわれる「エピソード記憶」「注意分割機能」「思考力(計画力)」の知識、認知症予防するための方法の講義を2時間行った。認知症予防教室の定員は15名程度とし、1回2時間、隔週の土曜日の午前中で月2回実施している。参加者の要望として、資料代を1回100円とし主に印刷代としているが、年2回、資料代の積み立てで食事会を実施している。民生委員がボランティアで会計係りやコミュニティハウスの会場を確保してくれている。認知症予防の内容は、矢富⁹⁾の認知症予防のアクティビティや篠原¹⁰⁾の脳トレーニングなどを参考に、計算、単語記憶、有酸素運動や、パズル、迷路解き、間違い探し、TMTテスト、回想法、日本地図、かなひろいテスト、早口言葉などバラエティに富む多岐にわたる内容で、前頭葉機能や海馬の機能向上を目指している。認知症の発症に社会的なつながりが関与していることから、ゲームなどを行い、個人で取り組む内容だけでなく、名句づくり、迷句づくり、穴あき歌合戦(唱歌)などグループで取り組めて参加者同士の交流が深まるようにしている。回想法では季節のテーマを選び、昭和初期の頃の写真を見てもらい、生活史、地方での暮らし方を回想し、100文字に感じたことを書いて参加者間で発表の機会を持っている。参加者の募集は、2013年度はコミュニティハウスの広報誌で行い、参加者からの紹介もある。

1) 教室のプログラムの流れ(表1)

II. 方法

1. 対象者

2009年度～2013年度まで認知症予防教室「脳すこやか教室」に6か月以上継続参加している地域高齢者で、研究時に本教室に参加し、研究協力で同意が得られた11人が対象である。参加開始時期は、2009年度からが7人、2010年度からが3人、2013年度からが1人である。

2. データ収集方法

データ収集期間は2013年6～7月で、半構造的面接法によるグループインタビューによりデータを収集した。研究参加者に教室に継続参加している理由について、半構造的グループインタビューを行った。グループインタビューは40分程度とし、インタビュー内容は、「教室に参加する動機」「教室に継続参加している理由」「教室に継続参加することでの生活習慣の変化内容」であった。場所は教室で使用している参加者が入るのに必要な広さの部屋を確保し、参加者が落ち着いて自由に発言できるように席は自由に座れるようにした。ICレコーダーは参加者の声が収録できるように2カ所に配置し、事前に許可を得て録音した。

3. データ分析方法

グループインタビュー内容を逐語録に起こし、逐語録の内容から認知症予防教室に継続して参加している要因に関する内容が語られている部分を抜き出し、どのような理由で継続参加しているのかを要約した。さらにその要約した内容から解釈した意味である概念を抽出した。それぞれの概念の意味内容の類似性や相違性を検討して分類し、サブカテゴリー、カテゴリー化した。分類とカテゴリー化においては研究者間で繰り返し検討を重ね、研究者間で解釈が異なった場合は逐語録を再検討して討議し意見が一致した結果を導いた。最後に、これらカテゴリー間の関連を検討し、図式化した。分析の過程においては随時、逐語録にもどり分析結果が適切であるかを検討し修正を加え、信頼性確保のために質的研究者に助言・指導を受けながら進めた。

4. 倫理的配慮

研究対象者には、認知症予防教室終了後に研究目的および方法について書面・口頭で説明したうえで、研究への参加は自由意思であり途中での中断や辞退が可能であること、研究に参加しない場合や途中で参加を中断する場合でも不利益を被らないこと、プライバシーの保護を遵守し、個人が特定できないように配慮すること、得られたデータは研究目的以外に使用しないことを説明し同意を得た。研究成果を公表すること、その際には個人情報保護に努めること等を口頭および文書で説明した。

表1 プログラムの流れ（一例）

時 間	内 容 ・ 方 法 ・ 留 意 点
9:30 までに	出席確認:資料代 100 円を参加者が自分で指定の箱に入れて、出席に○をつける。 資料の印刷:人数を確認し民生委員に依頼する。
9:30～	挨拶
9:35～10:10 注意力・集中力を鍛えよう!	1. 穴あき歌合戦:季節ごとの唱歌や童謡を2曲歌う。 まず、全員で2曲歌う。 次にグループを2つ作り、歌わない文字に○をつけてもらう。 全員で歌わない文字に○をつけた文字を発表しあう。 歌わない文字に気をつけながら注意し集中して2グループに分かれて同時に、2曲を歌う。 *留意点として、間違ってもよく大きな声で歌うことを伝える。 *達成感を感じるために歌えるようになったところで終わるようにする。
10:10～ 注意分割機能を鍛えよう!	2. 計算問題を解く 簡単な1桁、2桁の計算問題を解き、隣同士で答え合わせをしてもらう。 計算問題が2桁で複雑(足し算と引き算)なときは、全体で答え合わせをする。 *計算問題は、同じ問題を繰り返さない。 *正確に間違いがなくできることが大切なため、タイムを測る。 3. 間違い探し
10:30～11:00 記憶力、エピソード記憶を鍛えよう!	4. 単語の記憶 12個の単語を1分間程度、見て覚えてもらい、隠して、覚えた単語をできるだけ多く書いてもらう。 数字(4～6つ)を30秒程度で覚えてもらい、「昨日、何を食べたか」を思い出してもらったあとで、先ほどの数字を答えてもらう。 5. 昔の行事(お正月など)についてのテーマで、100文字で書いてもらう。 その後、発表してもらう。
11:00～ 思考力(計画力)を鍛えよう! 言語流暢性を鍛えよう!	6. パズル 3人ずつ分かれて、名句・迷句をつくる。 7. 日本地図を完成させる。 8. 動物や野菜の名前を覚える。
11:30～	次回の日時確認・会場の清掃・片付け *清掃は、当番を2人ずつ決めて主に責任を持つが、全員で片付ける。

・内容は毎回、変えるものが多く、継続して行うものもある。

なお、本研究は神奈川歯科大学研究倫理委員会の承認を得て実施した。

Ⅲ. 結果

1. 対象者の概要

研究参加に同意が得られた研究参加者は女性11人であった。参加者の年齢は65歳～84歳で平均年齢は(76.2±5.24歳)であった。家族形態は1人暮らしが4名で、日中1人が7名であった。教室までの参加手段は8名が

徒歩で、教室までの所要時間は10分以内が9名で、交通手段が良く日常生活の移動には不自由を感じていなかった。認知症予防教室への参加動機は、全員が「物忘れ」の自覚であったが、継続参加していることで、6名が改善していることがうかがえた。健康的には、膝・腰痛、生活習慣病などによる通院治療を受けながら7名が4年以上継続参加していた。継続参加年数は7名が4年以上で、趣味活動や老人会の行事など教室以外の活動への参加が8名と多くみられた。継続的に参加している対象者

は家族や友人の来客や法事などの行事、急用がある以外は欠席せず、参加率の平均は92%で9割強を超えていた。このことから継続参加者は、認知症予防の知的関心が高く、外出機会の最優先している行動の一つになっていることがうかがえ、本教室が拠り所となっていることを示している。継続参加者は、教室で学んだことを日常生活に組み込み、「友達となるべく話す」「新聞を読む」「日記を書く」「ウォーキングをする」「計算問題を解く」「意識して料理と洗濯を同時に行う」など、知的行動習慣を継続させていた。対象者の概要を表2に示す。

2. 認知症予防教室への継続参加要因

分析の結果、参加者の語りのデータは117で、「脳の活性化の成果や効果を実感できる」「参加者の仲間作りがしやすく楽しい」「参加費用が安く経済的負担が少ない」「教室の内容が楽しい」「新しい知識や行動の獲得ができる」「講師の条件が良い」「結果を気にしないで取り組める」という7つのカテゴリと、20のサブカテゴリが生成された(表3)。

以下、カテゴリを【 】、サブカテゴリを< >、語りの代表的なデータを「 」で示す。

1) 脳の活性化の成果や効果を実感できる

このカテゴリは、<記憶力がよくなった><注意力が向上した><生活機能が向上した><人前で話ができ

るようになり、文章が書けるようになった>の4つのサブカテゴリから生成された。

脳すこやか教室に継続的に参加している高齢者は、物忘れの自覚を動機に参加し、「年齢だから短期記憶は弱くなっている」と記憶力の低下を自覚したが、「日本地図は最初、東北6県しかわからなかったけど、今は全部わかるようになった」と、以前できなかったことができるようになったことを自覚でき、教室終了後でも「教室でやったことを日常的によく思い出せる」ようになり、「頭が良くなっていることを実感できる」ことから「記憶力がよくなった」ことを実感していた。「初めの頃は頭痛がしてヘルメットをかぶっているみたいだったが、今は脳がスッキリしている」と感じ、脳の活性化を推測される語りがみられた。

さらに、「毎日の生活でいろいろなことに注意するようになった」や、「脳すこやか教室の開催日をよく忘れていたが、今年は1回も忘れず、間違いが少なくなった」と、<注意力が向上した>ことを自覚し、「立って体操もできなかったのに、今は歩いて通えるようになった」と歩行機能が向上し、「茶碗洗いや片付けの手際がよくなり、生活を工夫するようになった」など、今の生活を維持・向上したことにより<生活機能が向上した>という思いになった。100文字で自分の思いや感想を文章化し発表の機会により、「一つの話をもとめて人前で話せるようになった」と文章力の向上を実感し、「人前で言

表2 研究参加者の概要

研究参加者	年齢(歳)	家族形態	通院の有無 膝・腰等	交通手段	所要時間	参加継続年数	教室外活動の有無	物忘れの自覚
A	81	1人暮らし	無	徒歩	10分以内	5	有	かなり思う
B	73	2人暮らし	無	徒歩	10分以内	5	有	少し思う
C	75	2人暮らし	有	自転車	10分以内	5	有	少し思う
D	79	3人暮らし	無	徒歩	20分以内	5	有	まあまあ思う
E	84	3人暮らし	無	徒歩	5分以内	5	無	少し思う
F	65	2人暮らし	有	徒歩	5分以内	5	有	かなり思う
G	75	1人暮らし	有	徒歩	10分以内	5	有	少し思う
H	75	2人暮らし	有	自転車	10分以内	1	有	少し思う
I	75	1人暮らし	有	徒歩	10分以内	1.3	有	思わない
J	80	1人暮らし	無	徒歩	10分以内	0.6	無	まあまあ思う
K	76	2人暮らし	有	徒歩	10分以内	1	有	かなり思う

表3 認知症予防教室の継続参加要因

カテゴリー	サブカテゴリー
脳の活性化の成果や効果を実感できる	記憶力が良くなった 注意力が向上した 生活機能が向上した 人前で話ができるようになり、文章が書けるようになった
参加者の仲間づくりがしやすく楽しい	楽しく笑いがある 居心地が良い 参加者の地域差が楽しい 仲間作りができる 参加者の人柄が良い
経済的負担が少ない	参加費用が安い
教室の内容が楽しい	プログラムの内容が楽しみ 歌（穴あき）を歌うのが楽しい 昔の話はこどもの頃を思い出して楽しい
新しい知識の獲得ができる	日本地図がわかり勉強になる 文章力と計算力がついた 自分のできないことを自覚できるようになった
講師の条件がよい	講師の人柄がよい 話の内容が楽しい 丁寧に教えてくれる
結果を気にしないで取り組める	点数をつけられず恥をかかないですむ

えない人がなんでもいえるようになった」と参加者間で効果を感じるようになり、＜人前で話ができるようになり、文章が書けるようになった＞など、変化した自分に【脳の活性化の成果や効果を実感】していた。

2) 参加者の仲間作りがしやすく楽しい

このサブカテゴリーは、＜楽しく笑いがある＞＜居心地が良い＞＜参加者の地域差が楽しい＞＜仲間作りができる＞＜参加者の人柄が良い＞の5つのサブカテゴリーが生成された。

教室は高齢者にとって、「みんなが継続参加していて、緊張しないでリラックスして過ごせる」「居心地のいい集会で楽しみにしている」など、顔なじみになった人と行うことで、「何でも話せる」仲間の集まりとなり気軽に、「次も行こうと思う」という思いになり＜居心地が良い＞場所になっていた。居心地がよいことでさらに、「ここはいつも大声で笑えるところ」となり、「皆さんが朗らかですごく楽しい」と明るい雰囲気を体験し、＜楽しく笑いがある＞教室と感じていた。参加者の出身地は多様であり、回想法として行事や季節ごとのテーマについての発表に対して、「地域の違う方の集まりは経験したことのない貴重な話が聞ける」と、参加者間の話を聞

くのを楽しみにしており、「地域の違いがあり楽しい」と、地域差による参加者同士の交流による楽しさを語り、＜参加者の地域差があり楽しい＞と感じていた。参加者の地域差による交流は、さらに、「教室を休むと心配してくれ、外であっても声をかけてくれる」と教室外や欠席の時でも気にかけてくれるようになり、「この教室は人の悪口を言わない」と仲間を尊重し認め合あえることで、＜仲間作りができる＞ようになっていた。参加者間においては、「人間的な良さが感じられ受け入れが良い」と仲間から受け入れられていることを感じ、＜参加者の人柄が良い＞など参加しやすい雰囲気を感じられ、教室は【参加者の仲間作りがしやすく楽しい】場所になっていた。

3) 参加費用が安く経済的負担が少ない

このカテゴリーは、＜参加費用が少ない＞の1つのサブカテゴリーが生成された。

高齢者は年金暮らしで、生活費や治療代の支出をかかえ、他の趣味活動など社会活動への参加時の負担金に加え、教室の参加費に対して、「申し訳ないほど費用がかなり安い」「経済的に負担が少ない」ことを感じ、＜参加費用が安い＞ことで、教室は継続的に参加しても【経

済的負担の少ない】気軽に参加できる場となっていた。

4) 教室の内容が楽しい

このカテゴリーは、＜プログラムの内容が楽しい＞＜歌（穴あき）を歌うのが楽しい＞＜昔の話はこどもの頃を思い出して楽しい＞の3つのサブカテゴリーが生成された。

参加者は「内容が楽しいから教室にくる」「楽しみながら勉強になる」と教室のプログラム内容に期待し、「何もすることがないときは家で教室の内容を見ると楽しくなる」と、自宅においても＜プログラムの内容が楽しみ＞ながら、「一人でいると教室で話した昔の話を2～3日思い出すと楽しみが持続しているのを感じていた。さらに、グループで昔の唱歌や童謡の歌合戦をすること、「こどもの頃を思い出して楽しい」や＜昔の話やこどもの頃を思い出して楽しい＞と、昔を回想する楽しい時間を過ごしていた。参加者の楽しみの多くの一つは穴あき歌で、「歌わない言葉を抜いて歌う穴あき歌は楽しく、童謡ではこどもがえりする」と、＜穴あき歌を歌うのが楽しい＞など、【教室の内容を楽しみ】に感じていた。

5) 新しい知識の獲得ができる

このカテゴリーは、＜日本地図がわかり勉強になる＞＜文章力と計算力がついた＞＜自分のできないことを自覚できるようになった＞の3つのサブカテゴリーが生成された。

参加者は知的関心や学びたい意欲が高く見受けられ、「教室で話術が勉強になる」と語り、「日本地図はやらないといけないし、一番の収穫は全部日本地図をわかるようになったこと」「地名を言うと全部地図が頭にすぐ出てきて、地図だけは自信がある」など継続して行えたことで、＜日本地図がわかり勉強になる＞と、できるようになったことでの達成感を感じていた。計算問題を解くことで、「計算ができるようになった」「数字の読み取りが早くなった」と実感し、100文字の文章作成をすることで、「前は下手だったけど、文章力がついたと思う」と、新しい知識を獲得し、＜文章力と計算力がついた＞ことを感じていた。その一方、「一人暮らしで、人に自分の考えを1/10も相手に伝えられない」「覚えることと表現することがうまくできない」と語り、「教室でミスが出て初めて気づき、自分のできないことを自覚できた」など、新しいことに取り組む中で自己自覚の機会となっていた。自分に不足していることや、＜自分のできないことを自覚できるようになった＞と、できない自分の自覚をする一方で、【新しい知識を獲得できる】と感じていた。

6) 講師の条件が良い

このカテゴリーは、＜講師の人柄がよい＞＜話の内容

が楽しい＞＜丁寧に教えてくれる＞の3つのカテゴリーが生成された。

参加者は、参加者同士の交流を楽しみ、互いの存在を尊重しあい受け入れながら、「先生が明るくて親しみがある」「人柄が良い」「優しく感じが良い」など、講師との関係性が継続参加の条件にあると感じていた。その講師の条件には、「参加者の話をよく聞いてくれる」ことや「話がいつも笑える」など＜話の内容が楽しい＞ことに配慮でき、話し上手や聞き上手の条件があると感じていた。さらに、「生徒ひとりひとりに丁寧に教えている」と感じており、記憶力や記銘力の低下がみられる高齢者に対して、理解度を確認しながら進めていくことで、＜丁寧に教えてくれる＞など、【講師の条件がよい】ことを語られた。

7) 結果を気にしないで取り組める

このカテゴリーは、＜点数をつけられず恥をかかないですむ＞の1つのカテゴリーが生成された。

教室では計算問題や間違い探し、パズルなどすべての内容に対してまず個人で取り組み、その後の答え合わせは隣同士の人と行うことや、全員で答え合わせをしてきた。間違ってもよいから考える過程が大切と伝えてきた。参加者は、「できてもできなくてもいい」と、結果を問わず考える過程を大切にしてきたことがわかる。「結果を言わなくて、恥をかかないですむ」とできないことを他の参加者に知られたくないという気持ちがあり、＜点数をつけられず恥をかかないですむ＞ことで、【結果を気にしないで取り組める】ことになったと感じている。

IV. 考察

1. 認知症予防教室の継続参加要因

1) 対象者の概要に関連する継続参加要因

本研究の目的は、認知症予防教室に継続して参加している地域高齢者を対象に、教室への継続参加要因について語られたことを明らかにし、今後の認知症予防教室に継続参加するための示唆を得ることであった。

教室に継続的に参加している参加者は後期高齢者が多かった。これは認知症発症の有病率が70歳から急増することから後期高齢者の参加が多いことを意味していると考えられる。本研究の対象者はA地域の女性のみであり男性の参加者はいなかった。男性の独居高齢者は交流が少ないことが指摘されている。男性の社会参加が少ないのが現状で、女性に比べ男性は認知症予防を実施していない人が多い¹¹⁾ため、今後、男性参加者を増やすためには広報誌や回覧板などにより積極的な呼びかけが必要である。女性参加者が多いことや参加者の友人や近隣の人を紹介してくれることから、広報活動では女性の口コミの活用の効果もあるといえる。大学で開催されている

ことで継続参加されている¹²⁾ことを考えると、大学が認知症予防推進活動の拠点となることも必要ではないだろうか。教室までの交通手段は徒歩か自転車で通える範囲に住んでおり、参加率が92%と高い。高齢者を対象とする事業で、日常生活圏内でアクセスが容易であることが条件¹³⁾と報告があり、高齢者は身体機能低下や歩行障害により雪・雨天時は交通手段がないと外出が困難となる。本教室は高齢者の日常生活圏内にある参加しやすい場所になっていたと考えられる。大木¹⁴⁾は、生涯学習社会において、高齢者の学習意欲は高く、講座への参加動機は、新たな出会いや活動の場を求め、友だちづくりを目的に社会的なつながりを期待すると述べている。本

教室の参加者も社会参加志向が強く感じられ、老人会での催しや趣味活動など複数の社会活動に参加していた。

2) カテゴリー間の関連

本研究において、認知症予防教室の継続参加要因として、【脳の活性化や効果を実感できる】【参加者の仲間作りがしやすく楽しい】【教室の内容が楽しい】【経済的負担が少ない】【新しい知識の獲得ができる】【講師の条件が良い】の7つのカテゴリーが生成された。

7つのカテゴリーと20のサブカテゴリーの関連図を図1に示した。

認知症予防教室において、講師の条件が良くリラックス

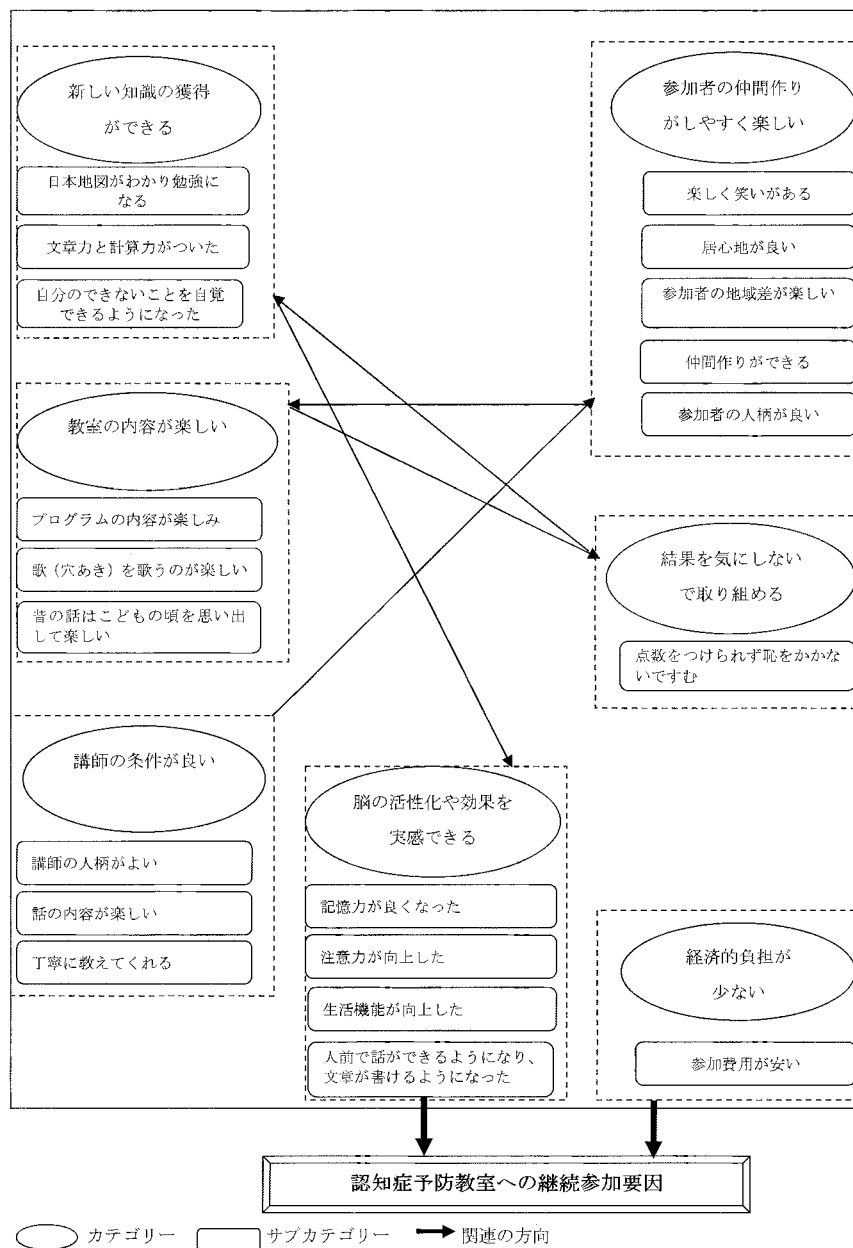


図1 認知症予防教室に継続参加する要因のカテゴリー関連図

スして参加でき、参加者間の仲間作りを楽しみ交流することで、教室の内容も楽しく、結果を気にしないで取り組めることができ、新しい知識を獲得するようになり、脳の活性化や効果を実感し、継続参加につながった。さらに年金暮らしの高齢者にとり、参加費用が安く経済的負担が少ないことも継続につながっていると考える。本研究の対象者は女性のみであった。参加者がすべて女性であったことも参加者間の交流を深め仲間作りに影響していると考えられる。教室において、自分のありようを尊重してくれる関係性、ありのままの自分を受けとめてくれる仲間により信頼関係を確立し、安心感を獲得していたことが考えられる。グループでの話し合いや共同作業では、過去の体験を思い出して語り合い、他のメンバーの話に注意を払いエピソード記憶や注意分割機能が刺激される。個人作業だけでなくグループによる内容を取り入れたことは、参加者の仲間作りがしやすくなるだけでなく、刺激しあうことで新しい知識を獲得でき、脳の活性化につながり成果や効果の実感につながる。継続参加することで仲間の得意や不得意な内容、性格を知ることになり、信頼関係が増々構築されやすくなり、教室は居心地がよくなり内容も楽しく取り組める。横井ら¹⁵⁾は、地域の高齢者の関心や興味をひき、高齢者自身が楽しめる内容で、プログラムが受け入れられ、主体的な活動の継続が期待できると述べているが、本教室においてプログラムの内容が楽しみで教室の内容が楽しいと感じていることから参加者の楽しめる内容であったのではないかと考える。今後もプログラムの内容は高齢者にとって楽しめる内容で、脳の活性化の効果や成果を実感できるプログラムをつくるのが継続参加の大きな要因となるといえる。高齢者の自尊心を傷つけないように、取り組むときは点数化せず、考える、思い出す過程が大切と繰り返し説明したことは、結果を気にしないで取り組めるようになったといえる。教室においての講師は、<丁寧に教えてくれる>と感じていることから、分かりやすく説明することも講師に必要である。高齢者は加齢に伴い感音難聴をきたし語音聴力が低下し¹⁶⁾、現実の騒がしい場所での言語理解の低下の可能性もある¹⁷⁾ことから、教室では講師の話が聞こえるように、座席の配慮も必要となり、交流支援を継続することも参加者の継続参加につながると考える。

V. 本研究の限界と課題

本研究は、対象者がA地域だけの結果であり、地域性や対象者の隔たりがあり、一般化するには限界がある。また、対象者数も11人と少なく全員が女性であり、データを十分量集積して結果の説得力を向上させる必要がある。

VI. 結論

本研究は、認知症予防教室に6か月以上継続参加している地域高齢者を対象に、教室への継続参加要因を明らかにすることを目的にした。地域高齢者11人を対象に半構造的グループインタビューを実施し、得られたデータを質的記述的に分析した。その結果、7のカテゴリー、20のサブカテゴリーが生成され、以下のことが明らかになった。

1. 教室への継続参加する要因として、【脳の活性化の成果や効果を実感できる】【参加者間の仲間作りがしやすくて楽しい】【経済的負担が少ない】【教室の内容が楽しい】【新しい知識の獲得ができる】【講師の条件が良い】【結果を気にしないで取り組める】の7つのカテゴリーが生成された。
2. 今後の支援方法としては、高齢者が楽しみながら脳の活性化の成果や効果を実感できるプログラムを継続して検討するとともに、参加者間の交流支援を継続する必要性が示唆された。

謝辞

本研究の趣旨をご理解いただき、貴重なお時間を割いて心の内を語ってくださり、快く参加していただきました「脳すこやか教室」参加者の皆様に深謝申し上げます。

引用文献

- 1) 矢富直美：認知症予防活動の戦略的アプローチ、老年社会科学、28、3、381-386、(2006)
- 2) 田中敦子・内田有紀・大塚真理子：高齢者大学に通う健康な高齢者の認知症予防に関する認識と予防行動の実態、日本認知症ケア学会誌、699-699、(2012)
- 3) 多賀努・矢富直美：認知症予防講座・研修後の自主活動選択の要因に関する研究、日本認知症ケア学会誌、9、1、56-65、(2010)
- 4) 横井和美・国井登久子・草野良子・勅使河原浩美：住民主体の認知症予防活動をめざした実践的研究 認知症予防活動の継続活動者と非継続活動者の比較からの支援方法の検討、人間看護学研究7、9-18、(2009)
- 5) 林幸克：中高年者と高齢者の自己教育力に関する研究—社会教育施設における学習活動を通して—、日本教育心理学会論文集43、614、(2001)
- 6) 前掲4)
- 7) 木谷尚美・小泉由美：健康高齢者を対象とした認知症啓発講座への継続参加を支える要因、日本老年看護学会誌18、2、105-113、(2014)
- 8) 矢富直美・杉山美香・宮前史子：認知症予防のすすめ方、真興交易 (株)医書出版部、) P53、(2007)

- 9) 矢富直美：認知症予防のアクティビティ、東京都高齢研究福祉振興財団、P10、(2007)
- 10) 篠原菊紀：脳トレーニング、ナガオカ文庫、4、(2011)
- 11) 前掲2)
- 12) 前掲7)
- 13) 肥後梨恵子：認知症予防支援事業としての「公園体操」の可能性—神奈川県E市の取り組みから—、実践女子短期大学紀要、33、47-56、(2012)
- 14) 大木幸克：中高年者と高齢者の自己教育力に関する研究—社会教育施設における学習活動を通して—、日本教育心理学会論文集、43、61、(2001)
- 15) 前掲4)
- 16) 大前由紀雄：日本老年医学学会編（第3版）、老年医学テキスト、メディカルビュー社、東京、557-560、(2008)
- 17) Lister JJ, Maxfield ND, Pitt GJ, et al, : Auditory evoked response gaps in noise, older adult, International Journal of Audiology, 50(4), 211-225、(2011)

著者への連絡先：木村美津子 〒238-8580 神奈川県横須賀市稲岡82番地 神奈川歯科大学短期大学部 看護学科

TEL：046-822-8779 FAX：046-822-8787

E-Mail：kimura@kdu.ac.jp