

認知機能に着目した介護予防ハイリスクアプローチ開発—第1報:軽度認知機能障害者への有効性

○金川克子, 田高悦子, 佐藤弘美, 天津栄子, 酒井郁子, 松平裕佳, 田中奈津子, 国井由生子, 前田充代

【目的】本研究の目的は、65 歳以上の高齢者のうち、軽度認知機能低下 (mild cognitive impairment) もしくはそのおそれのある者に向けて開発した介護予防ハイリスクアプローチプログラムの有効性を検証することである。

【方法】1) 研究対象: a 市 a 地区在住の 65 歳以上の特定高齢者候補者であって、かつ、軽度認知機能低下 (Clinical Dementia Rating : 0.5) もしくはそのおそれのある者のうち、本研究事業参加希望者 25 名(全数)(介入群)および介入群に年齢をマッチング(±5 歳)させて抽出された者 25 名(対照群)である。2) 研究方法: 本研究班開発による「脳生き生き健康教室プログラム」(健康学習, 日記法による生活習慣のセルフリフレクション, グループアクティビティ)による 3 ヶ月間の介入研究であり、認知機能 (Frontal Assessment Battery : FAB)、生活機能 (老研式活動能力指標)、健康関連 QOL (Short-Form 12-Item : SF-12) を評価指標とした。また、介入群におけるプログラム参加動機及び事前・事後評価も実施した。3) 研究倫理: 「疫学研究に関する倫理指針」に従うとともに、研究対象者における十分な説明及び自由意志による同意取得並びに個人情報の保護に留意した。

【成績】1) 対象者の概要: 介入群の平均年齢±SD (歳) は  $79.8 \pm 4.6$ 、対照群は  $81.6 \pm 5.7$  であった。介入の結果、認知機能 (FAB 得点の平均±SD(点)) については、介入群では  $9.7 \pm 3.0$  から  $11.2 \pm 2.3$  に上昇したのに対し、対照群では  $10.1 \pm 2.6$  から  $9.4 \pm 3.3$  と減少し、両群の変化の平均値の差に有意差を認めた ( $p=0.0404$ )。また、生活機能 (老研式活動能力指標) については、社会的役割 (平均±SD(点)) で介入群では  $2.4 \pm 1.3$  から  $3.0 \pm 0.9$  へと上昇したのに対し、対照群では  $2.1 \pm 1.1$  から  $2.0 \pm 1.3$  へと推移し、両群に有意差を認めた ( $p=0.0146$ )。最後に健康関連 QOL (SF-12) では、身体的健康度関連 QOL (平均±SD(点)) については介入群では  $45.3 \pm 11.3$  から  $49.1 \pm 8.4$  と上昇したのに対し、対照群では  $43.5 \pm 11.9$  から  $42.2 \pm 14.2$  へと微減し、両群に有意差を認めた ( $p=0.0315$ )。

【結論】高齢者の認知機能に着目した新たなハイリスクアプローチプログラムは、認知機能および生活機能 (社会的役割) ならびに身体的健康度関連 QOL に有効性が示唆された。今後は予防効果の高い対象者の把握方法や対象者の事業終了後の活動の自主化に向けた支援のあり方の検討等が課題である。本研究は平成 18 年度厚生労働科学研究費補助金長寿科学総合研究事業 (H18 長寿一般 013 主任研究者田高悦子) によるものである。

(1194 文字)

認知機能に着目した介護予防ハイリスクアプローチ開発—第 2 報:軽度認知機能障害者の前頭葉機能への有効性

○田高悦子, 金川克子, 佐藤弘美, 天津栄子, 酒井郁子, 松平裕佳, 田中奈津子, 国井由生子, 前田充代

【目的】本研究の目的は、65 歳以上の高齢者のうち、軽度認知機能低下 (mild cognitive impairment) もしくはそのおそれのある者に向けて開発した介護予防ハイリスクアプローチプログラムにおける前頭葉機能に対する有効性を検証することである。

【方法】研究対象は第 1 報に同じく a 市 a 地区在住の 65 歳以上の特定高齢者候補者であって、かつ、軽度認知機能低下 (CDR 0.5) もしくはそのおそれのある者 (介入群 25 名、対照群 25 名) である。本研究班開発プログラム「脳生き生き健康教室プログラム」(第 1 報) を用いた 3 ヶ月間の介入研究デザインにより、認知機能: Mini-Mental State Examination(MMSE) (11 領域; 0-30 点) ならびに 前頭葉機能: Frontal Assessment Battery (FAB) (6 領域: 類似性、語の流暢性、運動系列、葛藤指示、Go/No-Go 課題および把握行動; 0-18 点) における有効性を検討した。なお、研究倫理については「疫学研究に関する倫理指針」に従うとともに、研究対象者における十分な説明及び自由意志による同意取得並びに個人情報の保護に留意した。

【成績】介入群の平均年齢±SD (歳) は  $79.8 \pm 4.6$ 、対照群は  $81.6 \pm 5.7$  であった。介入群と対照群における各指標の変化についてみると、MMSE 全体の平均±SD (点) は、介入群では  $24.4 \pm 2.9$  から  $24.7 \pm 3.1$ 、対照群では  $22.3 \pm 10.2$  から  $22.6 \pm 4.4$  と両群ともに変化はみられず、また、下位領域にも両群ともに変化はみられなかった。一方、FAB 全体の平均±SD (点) では、介入群で  $9.7 \pm 3.0$  から  $11.2 \pm 2.3$  と上昇したのに対し、対照群では  $10.1 \pm 2.6$  から  $9.4 \pm 3.3$  と減少し、両群に有意差を認めた ( $p=0.0404$ )。なお、FAB の下位領域ごとの変化の平均値では、運動系列、葛藤指示、Go/No-Go 課題について、介入群では順に  $0.6 \pm 0.8$ 、 $0.6 \pm 1.0$ 、 $0.8 \pm 1.0$  であったのに対し、対照群では  $0.04 \pm 0.7$ 、 $-0.2 \pm 0.9$ 、 $0.04 \pm 0.9$ 、であり、両群に有意差を認めた ( $p=0.01$ 、 $p=0.02$ 、 $p=0.02$ )。語の流暢性における変化の平均値は、介入群で  $0.4 \pm 0.8$ 、対照群で  $0.04 \pm 0.7$  であり、両群に差のある傾向を認めた。なお、類似性および把握行動については両群ともに差を認めなかった。

【結論】高齢者の認知機能に着目した新たなハイリスクアプローチプログラムは、軽度認知機能障害高齢者における前頭葉機能 (運動系列、葛藤指示、Go/No-Go 課題、語の流暢性) の改善にその有効性を示唆した。本研究は平成 18 年度厚生労働科学研究費補助金長寿科学総合研究事業 (H18 長寿一般 013 主任研究者田高悦子) によるものである。

(1192 文字)

認知機能に着目した介護予防ハイリスクアプローチ開発—第 3 報: 日記法によるセルフリフレクションの有効性

○酒井郁子, 田高悦子, 金川克子, 佐藤弘美, 天津栄子, 松平 裕佳, 田中奈津子, 国井由生子, 前田充代

【目的】本研究の目的は、65 歳以上の高齢者のうち、軽度認知機能低下 (mild cognitive impairment) もしくはそのおそれのある者に向けて開発した介護予防ハイリスクアプローチプログラムにおける 2 日遅れの日記法を用いたセルフリフレクションの有効性を検証することである。

【方法】研究対象は第 1 報、第 2 報に同じく a 市 a 地区在住の 65 歳以上の特定高齢者候補者であって、かつ、軽度認知機能低下 (CDR 0.5) もしくはそのおそれのある者 (介入群 25 名、対照群 25 名) である。研究方法は本研究班開発プログラム「脳生き生き健康教室プログラム」(第 1 報) を用いた 3 ヶ月間の介入研究である。本プログラムは、スキル 1 : 認知機能 (記憶) と生活習慣についての健康学習、スキル 2 : 2 日遅れの日記法による生活習慣のセルフリフレクション、スキル 3 : グループアクティビティによる対人交流から構成されている。このうち、2 日遅れの日記とは、自記式ワークシートをとおしたエピソード記憶の賦活化とそれらの内容からみる日常の思考、運動、対人交流における生活習慣のセルフリフレクションスキルの習得を目標にしたものである。2 日前のことを思い出して日記を書くこととともに、介入開始時と終了時に今後の目標設定、設定した目標の評価を行うように支援した。日記は介入開始時および終了時にそれぞれ 1 週間ずつ継続して記入するように説明した。本研究では、介入群 (有意抽出) における同媒体 (14 日分) について内容分析を行い、介入前後の変化から効果を検討することとした。データ収集および分析にあたって個人情報の保護ならびに十分な説明を行った上での自由意志による同意取得に留意した。

【成績】日記中のエピソード記憶の記述は、①エピソード記憶の記述内容の充実と活用語彙の増加、②継続した記述、③自己の生活習慣や対人交流を振り返った肯定的な評価、などの点で変化が見られた。日記を書くことの意義として、①語句を調べたり、意図的に文語調の文体を使用したりするなどの言語、記憶、思考の活用の機会、②意識せずに実施していた生活習慣 (新聞を読む、買い物をするなど) が運動、思考、対人交流にとってどのような意味を持っているかを振り返る、③余暇活動やイベントが運動、思考、対人交流を活性化させていることに対象者が気づく、などが挙げられた。

【結論】2 日遅れの日記法によるセルフリフレクションは、軽度認知機能低下のある高齢者のエピソード記憶の賦活、生活習慣の肯定的評価に効果があることが示唆された。本研究は平成 18 年度厚生労働科学研究費補助金長寿科学総合研究事業 (H18 長寿一般 013 主任研究者田高悦子) によるものである。(1116 文字)