

# 認知症高齢者における回想法の効果に関する文献研究

大西 由佳子<sup>\*1</sup>・鈴木 千絵子<sup>\*2</sup>

## A literature study on the effect of reminiscence therapy on elderly people with dementia

Yukako Onishi<sup>\*1</sup>, Chieko Suzuki<sup>\*2</sup>

### 要旨

認知症高齢者に行われた回想法とその効果に着目し、それらの実施方法と効果および課題を明らかにすることを目的とした。「医学中央雑誌web版 (Ver.5)」を使用して、「認知症」「高齢者」「回想法」をキーワードとして2018年までの文献から効果がみられた20件を抽出した。行われた回想法について頻度・内容、効果・評価方法、課題の視点から検討した。効果のみられた実施方法の頻度で最も多かったのは、週に1回で、1時間、内容は懐かしい道具や写真を使用したグループ回想法が多かった。効果は、「対人関係の向上がみられた」が最も多く、次いで「精神状態が安定した」「発語・対話が増えた」であった。評価方法は、長谷川式簡易知能評価スケールなど認知機能を測定する尺度が多く使われていたが、個人記録表を用いた主観的な方法と精神面の評価方法も使用されていた。課題は、対象者の疾患・状態に合わせたプログラムの内容の検討と、評価方法を明らかにして、実施することが必要であることが示されていた。

キーワード：認知症高齢者、回想法

### Abstract

The purpose of this study was to Clarify the implementation method, effects and issues of the reminiscence method performed on elderly people with dementia. Using the “Medical Central Magazine web version (Ver.5)”, we extracted 20 cases that were effective from the literature up to 2018 with the keywords “dementia,” “elderly,” and “reminiscence therapy.” The reminiscence method performed was examined from the viewpoint of frequency / content, effect / evaluation method, and issues. The most effective method of implementation was once a week, for one hour, and the content was mostly group reminiscence using nostalgic tools and photographs. The most common effects were “improved interpersonal relationships”, followed by “stable mental state” and “increased speech and dialogue”. As the evaluation method, a scale for measuring cognitive function such as the Hasegawa simple intelligence evaluation scale was often used, but a subjective method using a personal record table and a mental evaluation method were also used. It was shown that it is necessary to examine the contents of the program according to the disease and condition of the subject, clarify the evaluation method, and implement the task.

Keyword : elderly people with dementia, reminiscence

## I. 緒言

内閣府の令和元年版の高齢者白書によると、2017年10月の65歳以上の高齢者人口は3,558万人であり1950年以降一貫して増加しており、総人口に占める高齢者の割合は28.1%となった。また平成28年版高齢者白書によれば、2012年には認知症高齢者数が462万人と65歳以上の高齢者の約7人に1人であったが2025年には

約5人に1人になると見込まれており、今後も増加傾向にあると考えられている。

認知症疾患治療ガイドライン (2010) によると、認知症とは「一度正常に発達した認知機能が後天的な脳の障害によって持続性に低下し、社会生活や日常生活に支障をきたすようになった状態」をいう。症状は認知機能障害 (中核症状) と行動・心理症状 (Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia : 以下BPSDとする) に大別され、原因疾患としてアルツハイマー型

\*1 : 高岡病院・Takaoka Hospital

\*2 : 姫路大学看護学部・Himeji University, School of Nursing

認知症, レビー小体型認知症, 血管性認知症, 前頭側頭葉変性症が多い。認知症に対する治療は, 薬物療法と非薬物療法があり, 認知症疾患治療ガイドライン(2010)で推奨されている認知症の治療は, 薬物療法と非薬物療法を組み合わせを行い, 行動・心理症状には非薬物療法を薬物療法より優先的に行うことを原則とする。薬物療法では, ドネペジル塩酸塩やガランタミン臭化水素酸塩, リバスタチンそのほかメマンチン塩酸塩等の抗認知症薬が認可されているが, 副作用として嘔吐や下痢などの消化器系症状や発赤, かゆみ, めまいがあげられる。一方, 非薬物療法には, 24時間リアルタイムオリエンテーション, バリデーセッション療法, 回想法, 音楽療法, 園芸療法, 動物介在療法, 化粧療法, 心理療法, アートセラピーなど多様な療法がある。その中でも回想法は, 高齢者への心理・社会的アプローチとして多くの病院や高齢者施設で実施されている。伊波ら(伊波ら, 2004)の報告では回想法は, 日本では1990年代に実践報告が増加し始め, 特に施設に入居する高齢者や認知症高齢者に対してグループ回想法として多く実施されている。現在では, 地域の健康な高齢者へも実施されるようになり, 加藤ら(加藤ら, 2011)の研究においては, 患者の表情の回復や孤独感の軽減などに効果があるとされ, 認知症の予防策として注目を集める心理療法である。

回想法は, 1963年にロバート・バトラーによって提唱され, ライフレビュー(人生回顧)の重要性について最も多く論じている。伊波ら(伊波ら, 2004)の研究成果でも, ライフレビューによって高齢者が人生を振り返ることは大切な心のプロセスであると考え, その援助技法の一つが回想法であるとした。回想法は話し手が過去の思い出を思い出してそれを語り, 話の良い聞き手との交流を通じて人生を振り返る。その支援をすることで話し手の心の安定や話し手の周囲の様々な人との質の高い交流を目指す援助の方法である。野村(野村, 2010)によれば回想法の効果は, 個人内面に対しては過去からの問題の解決と再統合を図ることを促し, アイデンティティの形成に役立ち, 自己の連続性への確信を生み出すなどがあるといわれている。これらは対人関係の進展や生活を活性化し社会的習慣や社会的技術を取り戻し新しい役割を担い, 世代交流を促すことにつながるが示されている。このように回想法には多様な効果があり, 高齢者が多く居住する施設においても一般的な療法となっている。

研究者は, 高齢者看護実習の中で, レクリエーションの時間に写真を用いた回想法を経験することがあった。日頃, ほとんど話さない認知症患者が大勢の中で発語する場面を見て, 回想法には高齢者の潜在する能力を発揮する可能性があることを感じた。過去を思い

出すことは, 脳を活性化させることになり, それを言葉にし人に語ることで自信を持ち, 人と交流を図ることができるのではないかと。回想法は, 日々の生活の中で様々な場面でいろいろな方法で実施できると考える。そこで, 認知症高齢者に行われた回想法とその効果に着目し, それらの実施方法と効果および課題を明らかにすることを目的に文献研究を行う。

## II. 方法

### 1. データ収集と対象

本研究では, 「医学中央雑誌web版(Ver.5)」を用いて2018年までに発表された我が国の文献の中から, 「認知症」「高齢者」「回想法」をキーワードとして会議録を除いた原著論文, 実践研究, 症例報告を検索した。そのうち, 効果があったとした回想法について研究された内容の文献から, 頻度・内容, 効果・評価方法, 課題の視点が明確に記載されている文献を抽出し検討する。

### 2. 分析方法

対象文献を「頻度・内容」「効果・評価方法」「課題」の視点で分析する。

## III. 結果

「医学中央雑誌web版(Ver.5)」を使用し, 「認知症」「高齢者」「回想法」をキーワードとして会議録を除く原著論文, 実践研究, 症例報告を検索した。その結果, 31件の文献を抽出された。

その中から, 回想法を実施し効果があったとして, 「頻度・内容」, 「効果・評価方法」, 「課題」の視点が明確に記載された文献は20件であった(表1)。

### 1. 頻度・内容について

実施頻度は, 週に1回実施する文献が20文献中13文献(②③⑤⑥⑨⑩⑪⑬⑭⑮⑰⑱⑲⑳)あり, 週に2回実施する文献が3文献(⑦⑧⑫), 月に1回実施する文献が3文献(①④⑯), 週3回実施する文献が1文献(⑱)あった。実施時間に関しては, 1時間が20文献中9文献(②⑤⑥⑬⑭⑮⑰⑱⑲⑳)あり, 30分から40分が4文献(⑧⑨⑩⑪), 実施時間が不明な文献が3文献(①④⑦), 1時間から1時間30分が2文献(③⑯), 15分から45分が1文献(⑫)あった。

実施内容は, グループ回想法が17文献(①②③④⑤⑥⑧⑨⑩⑬⑭⑮⑰⑱⑲⑳)あり, 個人回想法が3文献(⑦⑪⑫)であった。思い出などをテーマに刺激材料として「おはじき」や「おんぶひも」など懐かしい道具を使用したものが, 10文献(②③⑨⑫⑬⑭⑮⑰⑱⑲)

表1 認知症高齢者における回想法の効果と課題の文献

文献番号	著者	タイトル	年代	出典	対象者	実施方法		課題
						頻度・内容	効果・評価方法	
①	深堀さつき	認知症と回想法 自分らしい笑顔のある生活を指して	2010	純心高齢福祉研究 45-53	認知症専用棟利用者16名男性3名女性13名	〈頻度〉：月1回 〈内容〉：季節の料理を通してのグループ回想法…準備から片付けまで料理をプログラム化する	〈効果〉：①「できること」の幅が広がることを実感した②笑顔で会話を楽しんだ③プログラム化により本来の能力を発揮した 〈評価方法〉：利用者の表情、会話の内容、その場の雰囲気の主観で評価	・回想法によるプログラム化を事前に行う。
②	松井美代子	回想法の効果を探る	2012	日本精神科看護学術集会誌 55巻1号 228-229	中・重度認知症高齢者女性14名	〈頻度〉：週1回1時間 〈内容〉：固定メニューによるグループ回想法…テレビ回想法と作業回想法（漬物つけ、雑巾縫い）	〈効果〉①どの患者も語ることでできた②次の世代に教えるという役割を發揮できた③仲間と楽しみや思い出を共有できた④長期記憶が残存している患者は認知症抑制効果があった⑤言葉の表現が乏しい患者は回想量が少なかった。 〈評価方法〉：①HDS-R（長谷川式簡易知能式スケール）②NMスケール（N式老年精神状態尺度）③個人記録ノート分析	・対象者の選択 ・日々のケアやアクティビティの中で回想法を実践する方法 ・長期記憶が後退傾向にあり、言語機能低下がある患者への対応
③	津田理恵子	認知症共同生活介護におけるグループ回想法導入の効果	2015	社会福祉学第56巻第2号 141-151	認知症対応型共同生活介護の入居者8名	〈頻度〉：週1回80分計9回 〈内容〉：遊びやお手伝いの思い出などのテーマとこまやおはじき、おんぶひもなどの刺激材料を用いたグループ回想法	〈効果〉：①自信を持った言動が可能になり、精神的な安心感が得られた②他入居者との相互交流も自然に図ることができ、思い出とともにその人が持っている力が引き出された 〈評価方法〉：①NMスケール（N式老年精神状態尺度）②N-ADL（N式老年者用日常生活動作能力評価尺度）③ベンダー観察記録表	・回想法実施状況の観察方法 ・介護職員のフォローアップ支援の工夫 ・対象者・介護職員の評価方法
④	水田光香 山本恵	認知症高齢者女性を対象としたグループ回想法の活用	2016	日本精神科看護学術集会誌 59巻1号 134-135	精神一般病棟に入院しており過去に料理経験のある女性4名	〈頻度〉：月1回 〈内容〉：料理教室一季節の行事を意識した献立と役割分担をし、会食時に写真を用いた回想を実施	〈効果〉：①笑顔が出て表情良くなった②共同作業の中で自身の役割感を見出した③意欲の増大により残存機能が發揮できた 〈評価方法〉：利用者の表情・生活の変化を主観的に評価	・症状が不安定な患者の選択や人数を増加して検証
⑤	中尾瑞代 加藤訓子 井上知美 他	グループ回想法が認知症高齢者にもたらす変化	2015	日本精神科看護学術集会誌 58巻1号 396-397	精神一般病棟に入院している認知症高齢者のうち孤立・寡黙傾向や認知症に伴う行動・心理症状が出現している11名	〈頻度〉：週1回1時間 〈内容〉：レクリエーションを主旨としたグループ回想法…昔の思い出話、戦争など話題に塗り絵や音楽レクリエーションのグループ回想	〈効果〉：①自発的に発言した②他者に伝えることにより自信と満足感を得た③心の安定が図れた 〈評価方法〉：①QOL-D評価②BPS-cog（認知症機能障害に伴う行動・心理症状評価）③回想法時の記録	・開始時11名であったが終了時4名であったため分析の一般化を導けない

文献番号	著者	タイトル	年代	出典	対象者	実施方法		課題
						頻度・内容	効果・評価方法	
⑥	竹田伸也 田治米佳代 西尾まり子	軽度アルツハイマー病患者に対する個別回想的療法プログラムの効果	2010	老年精神医学雑誌 第21巻第1号 73-81	精神科外来通院中の軽度AD患者5人	〈頻度〉：週1回1時間計8回 〈内容〉：個別回想法、感想を川柳を用いた集団療法 個別回想法のテーママ…昔のニュース、幼い頃の苦労話	〈効果〉：①主観的幸福感が高まった②有用感や親密感といった体験により孤独感・不満足感が改善した③参加者は個別回想的な人に対して共感的、肯定的に評価する温かい言葉をかけていた 〈評価方法〉：改訂版PGCモラールスケール	・対照群を設けたプログラムの実施 ・効果の指標を検討する
⑦	立山 粹 北澤純子 長内あゆみ	コミュニケーションが困難な認知症患者に対する現実見当識訓練と回想的アプローチ	2012	青森県作業療法研究 第20巻第1号	70歳代男性レビー小体型認知症 コミュニケーション困難	〈頻度〉：週2回 〈内容〉：RO法（現実見当識訓練）実施後に家族、仕事、学校、昔遊びなどの話題から回想	〈効果〉：①自発語や感情表情が見られたるようになった②HDS-Rの数値が上昇した③言葉の流暢性が向上した④会話の内容が通じることが多くなった⑤作話や暴言の軽減はなかった 〈評価方法〉：①HDS-R（長谷川式簡易知能式スケール）②主観的評価	・感情を刺激し続ける方法 ・RO法の相乗効果あるため回想法単独の効果として評価できにくい
⑧	舟山貴大	アルツハイマー型認知症患者に対する回想的療法を用いた音楽療法の効果	2018	日本精神科看護学術集 第61巻1号 114-115	A氏70歳代男性、B氏80歳代女性	〈頻度〉：週2回30～40分計14回 〈内容〉：流行していた歌謡曲を聴き当時の思い出を回想する	〈効果〉：①表情が豊かになり、意欲向上につながった②コミュニケーションのツールの使用として使用することと不安や孤独感を取り除き情緒の安定を図れた③BPSDが軽減した④HDR-Sは変化を示さなかった 〈評価方法〉：①MCLS（老人用音楽行動チェックリスト）②HDS-R（長谷川式簡易知能式スケール）③音楽療法参加時の記録④BPSDの変化	・音楽療法との相乗効果があるため回想法単独の効果は評価できにくい
⑨	川上拓未 歌房若葉	レビー小体型認知症患者の生活史に焦点を当てた回想的療法による効果	2018	日本精神科看護学術集 第61巻1号 332-333	B氏70歳代女性レビー小体型認知症を含む4～5名	〈頻度〉：週1回30分計5回 〈内容〉：個人の写真、1960年代の出来事の年表を刺激とし、患者に合わせたテーマのグループ回想法	〈効果〉：①短期記憶と長期記憶に対する繰り返し作業が回想的な対人交流の発展につながった②病前の経験や対人行動を引き出すことにつながった③精神症状が安定した 〈評価方法〉：①B氏の参加状況②BENDERの個人別継続評価③HDS-R（長谷川式簡易知能式スケール）およびMMSE（認知機能検査）	・対象者の人数の拡大 ・プログラム内容の変更時の効果
⑩	細木のどか 中田千枝子 富田正史	失語症の患者に対する回想的取組と効果	2016	日本精神科看護学術集 第59巻1号 138-139	A氏アルツハイマー型認知症 B氏血管性認知症 AB両氏ブローカ失語	〈頻度〉：週1回30分計8回 〈内容〉：ホワイトボードやジェスチャーを取り入れ、昔の遊びや野菜などをテーマにした回想法	〈効果〉：①BPSDの減少②対話が増えた③精神状態の安定が図られた④他者への関心が増えた 〈評価方法〉：①NMスケール（N式老年精神状態尺度）②BPSDの変化	・対象者の認知症進行度による効果の違い

文献番号	著者	タイトル	年代	出典	対象者	実施方法		課題
						頻度・内容	効果・評価方法	
⑪	慶野進	攻撃性が顕著な認知症患者に個人回想法を行った1症例	2017	日本精神科看護学術集会誌第60群巻1号210-211	A氏70歳代女性	〈頻度〉：週1回30分計12回 〈内容〉：アルバムを見ながら記憶を想起し、懐かしい歌を聴く個人回想法	〈効果〉：①日常の攻撃的行動および非攻撃的行動の減少傾向が認められた②精神的安定が図られた。 〈評価方法〉：①CMAI (コーエンマンフィールド) ②聖マリアナ医科大学式評価表 (回想法時の言動評価)	・テーマやプログラムの内容を変更した場合の効果を考える
⑫	杉原里菜	認知症患者と家族の関係性を再構築する支援	2017	日本精神科看護学術集会誌第60巻1号38-39	A氏80歳代女性 アルツハイマー型認知症	〈頻度〉：週2回15分～45分計8回 〈内容〉：写真、遊び道具、歌を用いた家族参加の回想法	〈効果〉：①家族を交えた回想法により安心感や満足感が得られた②家族と関係性の再構築に有効である。③精神状態が落ち着いた 〈評価方法〉：BENDER個人継続記録表	・対象者の症状の進行度による効果
⑬	梅本充子	地域在住高齢者における音を刺激とする回想法の効果	2015	日本早期認知症学会誌第8巻第1号48-55	地域在住高齢者10名	〈頻度〉：週1回1時間計8回 〈内容〉：成長段階に沿ったテーマと季節の思い出、音や道具を使用したグループセッション	〈効果〉：①MMSE (認知機能検査)、SKT (認知機能検査) については有意差は得られなかった②QOLは全体的健康感、身体機能において有意傾向が得られた③GDSは平均得点では改善した④意欲が高まり仲間意識が芽生え対人コミュニケーションが高まった⑤満足感の高まりも得られた。 〈評価方法〉：①MMSE (認知機能検査) ②QOL尺度③SKT (認知機能検査) ④GDS (抑うつ尺度) ⑤BENDER継続記録表⑥逐語録 ①～④はブレテスト、ボストテスト、フォローアップ実施	・対象者の人数の拡大 ・標準的生理学的指標を使い、エビデンスを高める
⑭	津田理恵子	行動観察スケールを活用した認知症高齢者への回想法の効果測定	2011	行動療法研究第37巻第2号77-89	特養 高齢者ホームに入所している高齢者4名	〈頻度〉：週1回1時間計5回 〈内容〉：クローズ形式で懐かしいものを刺激材料とし、音楽や動作を取り入れた味覚に働きかけた回想法	〈効果〉：①笑顔がでて自発的に発言した②参加者同士の相互交流が図れた 〈評価方法〉：①BENDER観察記録表②行動観察スケール③発言回数	・対象者の人数の拡大 ・行動観察スケールとしての信頼性と妥当性
⑮	藤生大我 須田昇司 山田早綾 他	介護老人保健施設利用者に対する脳活性化リハ5原則に基づいた回想法実施効果と効果の関係	2018	認知症ケア研究誌285-92	軽度から中等度認知症女性11名	〈頻度〉：週1回1時間計8回 〈内容〉：脳活性化リハ5原則に基づいたグループ回想法テーマに合わせた昔の生活道具や写真を見たり触ったりした五感を刺激した回想道具：おはじき、手ぬぐい	〈効果〉：①やる気スコア・CDR-SBの数値は有意に改善した②回想法実施充実度を高める関りにより認知機能と意欲が維持向上した 〈評価方法〉：①CDR-SB (認知症重症度) ②HDS-R (長谷川式簡易知能式スケール) ③FAB (Frontal Assessment Battery at bedside) ④NMスケール (NPI老年精神状態尺度) ⑤NPI (Neuro psychiatric Inventory) ⑥やる気スコア⑦RORS (回想法観察評価尺度)	・回想法実施充実度を高める関り ・効果的な回想法の実施方法 ・対照群を設けたプログラムを検討

文献番号	著者	タイトル	年代	出典	実施方法			課題
					対象者	頻度・内容	効果・評価方法	
16	加藤真紀 山下一也 齋藤茂子 他	介護予防教室における回想法の意義	2011	高根県立大学短期大学部出雲キャンパス研究紀要 第5巻 85-91	認知予防教室に任意に参加した地域在住高齢者38名	〈頻度〉：月1回1時間30分 〈内容〉：小中学校の思い出やお盆行事などをテーマにしたグループ回想法 B地区：8回 C地区：6回 D地区：8回	〈効果〉：①認知機能低下はB地区は有意であったがC,D地区ではHDS-R, MMSEともに若干の上昇認められたが有意差は認められなかった②主観的幸福感の低下や抑うつ程度の上昇がみられた 〈評価方法〉：①HDS-R (長谷川式簡易知能式スケール) ②MMSE (認知機能検査) ③改訂版モラールスケール④SDS (Zung 自己評価式抑うつ尺度日本語版,1965)	・多面的な評価 ・プログラムの検討
17	工藤夕貴 篠田美紀 他 中西亜紀 他	「懐かしの間」を活用したグループ回想法の試み	2007	老年社会学 第29巻第3号 403-411	アルツハイマー型認知症の在宅高齢者11名	〈頻度〉：週1回1時間計10回 〈内容〉：昭和初期から戦後にかけての生活用品が配置された「懐かしの間」で懐かしい五感を刺激する小道具を用いたグループ回想法	〈効果〉：①MMSEやHDS-Rの数値はA氏は上昇しB氏は低下がみられた②個々に自尊心の向上や自我のコントロールの増大がみられた③他者との交流関係の向上がみられた 〈評価方法〉：①MMSE (認知機能検査) ②HDS-S (長谷川式簡易知能式スケール) ③ハウムテスト④観察者による個人記録	・地域の資源の活用方法 ・「懐かしの間」と会議室での回想法の比較
18	佐藤弘美 天津栄子 金川克子 他	回想法で用いているプロンプトが認知症高齢者に及ぼす影響	2007	石川看護雑誌 Vol.4 39-45	認知高齢者8名	〈頻度〉：週1回1時間計8回 〈内容〉：季節に関連したものと懐かしいプロンプト (回想法で用いている道具…昔蒲、すし桶など) を用いたグループ回想法	〈効果〉：①自己の体験を話すなど回想が広がった②MMSEが14点以下の参加者は視覚情報だけで回想にまつわる発言は少なかった③プロンプトへの反応は発言が口々に出た④ものを作る工程を回想するプロンプトへの反応は発言の少ない参加者も歌い始めることが何度もあった。 〈評価方法〉：①プロンプトへの反応記録②MMSE (認知機能検査) ③老年看護の研究者による記録	・認知度の障害の程度による影響 ・プロンプトの選択
19	中谷淳 山中克夫 平田和子 他	認知症高齢者の日常生活におけるグループ回想法適用に関する研究	2008	日本認知症ケア学会誌 第7巻3号 525-534	軽度/中等度認知症高齢者女性6名	〈頻度〉：週3~6回20~30分 〈内容〉：日課として行われているお茶の場面での日常会話においてのグループ回想法…軽度と中等度をグループ分けし、話題条件の比較を行う	〈効果〉：①軽度・中等度ともに発話量が増えた②ともに回想法適用条件で話題の共有時間が増加した 〈評価方法〉：①ビデオによる記録された会話からトランスクリプトを作成、総発話時間、話題の共有時間	・対象者の選択 ・介入期間の間隔
20	赤沼恭子 葛西真理 千葉賢太郎 他	回想を取り入れたグループワークによる血管性認知症患者の活動性・対人関係の改善の可能性	2006	老年精神医学雑誌 第17巻第3号 317-325	介護老人保健施設の認知症専門病棟入所中のCTもしくはMRIを施行しADDTC診断基準を満たした血管性認知症患者18人	〈頻度〉：週1回1時間計12回 〈内容〉：小学校の思い出、昔遊びをテーマとし、お手玉やおはじきを用い、また季節の童謡や歌謡曲を歌った回想や見当識訓練を用いたグループワーク	〈効果〉：①生き生きと回想することができた②対人関係が向上した→少人数のグループワークが有用である 〈評価方法〉：①MMSE (認知機能検査) ②CASI (認知機能スクリーニング検査) ③高齢者用行動評価表	・対象者の選択と人数

⑳) があった。音楽を用いた文献は6文献(⑤⑧⑪⑫⑭⑯)あり、そのうち懐かしい曲を聴きながらの回想は3文献(⑪⑫⑭)、歌うなどの音楽療法・音楽レクリエーションは2文献(⑤⑧⑯)あった。写真を用いた文献は、5文献(④⑨⑪⑫⑮)あった。季節の行事などをもとにしたものが4文献(⑦⑩⑯⑰)あった。料理を通したものは2文献(①④)、グループの中で個人に焦点を当てたテーマを個別にした文献は2文献(⑥⑨)あった。懐かしい音(そろばんや黒電話など)を使用した文献(⑬)が1文献あった。そのほか個人の中では現実見当識訓練：リアリティオリエンテーション(以下RO法とする)と併用した文献(⑦)があった。

## 2. 効果・評価方法について

効果は、「対人関係の向上がみられた」が10文献(②③⑧⑨⑩⑫⑬⑭⑰⑱)あった。次いで「精神状態が安定した」が7文献(③⑤⑧⑨⑩⑪⑫)あり、「発語・対話が増えた」も7文献(②⑤⑦⑩⑭⑮⑰)あった。「笑顔が見られ表情がよくなった」は5文献(①④⑧⑭⑱)、「意欲の増大や積極性がみられた」は4文献(④⑧⑬⑮)あった。「満足感を得た」は3文献(⑤⑫⑬)、「BPSDの軽減や攻撃的行動の減少傾向が認められた」は3文献(⑧⑩⑪)、「持っている力を発揮できた」は3文献(①③④)あった。「役割を見出した」は2文献(②④)、「認知機能が改善した」は3文献(⑧⑬⑯)あった。

回想法を実施する前に期待していた効果が出なかったものとして、4文献(②⑦⑬⑯)あった。言葉の表現が乏しく回想の量が少ないことを示した文献(②)、作話・暴動の軽減が見られなかった文献(⑦)、認知機能検査において有意差が見られなかった文献(⑬)、主観的幸福度の低下や抑うつ程度の上昇が認められた文献(⑯)があった。

これらの効果を測るために使用されていたのは、長谷川式簡易知能評価スケール(以下HDS-Rとする)が7文献(②⑦⑧⑨⑮⑯⑰)あり、認知症スクリーニング検査のMini-Mental State Examination(以下MMSEとする)を用いている文献が6文献(⑨⑬⑯⑰⑱⑲)、そのほかの認知症検査を用いたものは3文献あった。日常生活を主観的に評価する、対象者の表情や会話、BPSD症状など観察したものがあった観察記録として、個人記録表を用いた文献が5文献(②⑤⑧⑰⑱)あり、ベンダー観察表を用いた文献が5文献(③⑨⑫⑬⑭)あった。また精神状態の評価に使用されたN式老年者精神状態尺度(以下NMスケールとする)が4文献(②③⑩⑮)、Philadelphia Geriatric Center Morale Scale(以下改訂版PGCモラルスケールとする)が2文献(⑥⑯)、Geriatric Depression Scale(以下GDS

とする)が1文献(⑬)あった。その他、いろいろな尺度を使用し、組み合わせて使用していた。

## 3. 課題について

課題は、実施方法のプログラムの内容に関するものが8文献(⑥⑦⑨⑪⑮⑯⑰⑱)あった。次に、対象者の疾患・状態による選択、症状の不安定さや進行度の違いに関するもので7文献(②④⑩⑫⑬⑰⑱)、評価方法の効果の指標に関する課題が5文献(⑥⑬⑭⑮⑯)あった。

## IV. 考察

### 1. 頻度・内容について

実施頻度では、週に1回の文献が1番多かった。その理由として、曜日や時間を設定しておくことは認知症の患者にとって見当識の確認となり、生活においてもメリハリがつき、習慣化しやすいこと、行事が設定しやすいと考えられる。また施設にとっても時間の確保がスケジュール化しやすく、スタッフの配置が容易である。

時間については、1回の実施時間が1時間である文献が多く見られた。長時間になると高齢者である対象者によっては集中しにくく、疲れが出ることが考えられる。野村ら(野村ら,2010)は、回想法は基本的に1時間、誘導を含めて1時間～1時間半が目安であると述べている。対象者にとって無理のない楽しめる時間内で実施すること、また対象者にもスタッフにも負担のない程度で行うことが重要であると考えられる。これらのことから、回想法の実施頻度は、週に1回で1時間程度行うことが望ましいと考えられる。

内容については、グループ回想法が1番多かった。下垣(下垣,2005)によると、疎遠な人間関係に陥りがちな認知症高齢者が、グループ回想法により共通する話題を持つことができ、それが「なじみ」の関係をつくりだすといえると述べられている。また津田(津田,2015)は、グループ回想法は、思い出話という刺激を与えあい、グループワークが進められ、他者から共感されることから相互交流が自然に図ることができ、思い出とともにその人が持っている力を引き出せると述べている。グループ回想法が多いのは、これらの刺激によってそれまで緩慢であった生活に活力が与えられるためではないかと考える。ただ個人回想法の文献も3文献あり、疾患の状態や他者に暴言があるなどグループ回想法に適応できない場合は個別で行う方が有効であると考えられる。個人回想法かグループ回想法かを選ぶことは、対象者に合わせた方法を選択することであり、そのためには対象者が回想法を実施すると、どのような状態になるかを考えておく必要がある。

使用する刺激材料として、「おはじき」や「こま」、「めんこ」、「そろばん」、「おんぶひも」などを使用したものが多かった。昔遊んだものは、懐かしい当時の思い出や時代背景などを思い出す手がかりとなる。材料にまつわるエピソードがある場合もあり、目で見て、触って遊んだ感覚を思い出すものとなる。津田(津田, 2015)によると思い出を引き出すための材料を活用したことで五感が活性化し、楽しかった昔を思い出して精神的に安定して過ごすことが可能になったと述べている。写真を用いたものは、そのときの場面を思い出すことを助け、写っているものや人、風景など様々な記憶を呼び起こすきっかけとなる。野村(野村, 2010)は個々の対象者の生活史、興味などの細かい情報に沿って材料・道具を選択すると述べている。実施において材料は、対象者の「懐かしいもの」を選択し、テーマは季節にあったものにして、行事も絡めると自然に見当識の訓練にもなり有効であると考えられる。

音楽療法や音楽レクリエーションを用いたものは、当時流行していた歌謡曲や懐かしい曲をかけ、対象者はそれを聞いて思い出を回想していた。対象者の時代に合わせた曲は、生活の中で流れていた曲であり、様々な出来事があった頃の曲として、また口ずさんだ曲としての思い出がある。その曲が流れると、再び当時の想いを思い出すきっかけとなり、同年代に生きた対象者が刺激材料によって同じような思いを呼び起こし、思いを共有することができる。また当時使ったそろばんなどの「音」を用いても同様な効果がみられた。いずれにしても、事前に対象者の共通性に配慮し、テーマや材料を選択することが重要である。これらのことから刺激材料として懐かしいものや音楽を使用することは、記憶に働きかけることができ、回想法に用いることに適しているといえる。

## 2. 効果・評価方法について

効果において一番多かったのは「対人関係の向上がみられた」である。伊波ら(伊波ら, 2005)は個人への効果として、感情や意欲の回復、社交性の向上、社人的効果として参加者同士の絆の形成を挙げている。高齢者は、人と関わる機会が減少する。また認知症の症状において、記憶障害や見当識障害、理解力、判断力の低下によってできていたことができなくなり、自信の喪失から精神的な落ち込みとなることも多い。さらに加齢に伴い、人との交流機会が減り、社会との関りも薄くなると、話題もなく精神状態も沈みがちなため、人とうまくコミュニケーションがとれなくなることもある。回想法を行うことにより、過去を思い出すことでその当時の楽しい思い出や学校時代、仕事をしていた時代など様々な記憶を呼び起こすことにつながる。また思い出した記憶を話し、その話を理解する聞

き手がいることで、同年代を生きた人との共有の体験をし、共通する話題を通して、コミュニケーションを図ることができる。気持ちが分かり合え、そこに仲間のような関係ができるのだと考える。

次いで多かった効果は、「精神状態が安定した」と「発語・対話が増えた」であり、この効果は対人関係に関連した効果である。伊波ら(伊波ら, 2005)は、グループ回想法の効果に会話の活性化や楽しみの共有を挙げている。認知症は、その症状から不安が続き、精神的に不安定となっていることが多い。回想法により、まず記憶を呼び戻すためのきっかけ(刺激材料など)から、楽しかった記憶を思い出し、その時代があったことを思い出すことで現在の自分が連続した気づきにつながる。それはなくした自信を取り戻すことにもつながり、気持ちが落ち着いてくると考える。その気持ちを理解してくれる仲間と話すことは楽しいひとときであり、会話が増えることになる。自発的な発語により会話が増え、対人関係の交流が増えてくる。それは孤独や不安の軽減となり、これらの作用によって精神の安定につながるのである。BPSDの軽減や攻撃的行動の減少がみられるのは精神的に安定したためと予測できる。

今回の20文献の中には、回想法を実施する前に期待していたような効果がなかったものも挙げられていた。言葉の表現が乏しく回想量が少なかったとしていた文献(②)があり、これは対象者の認知症が進行しており、思い出すことが難しい状態であったことが述べられていた。対象者の進行状態によっては、かえって混乱を引き起こす可能性があり、主観的幸福感の低下や抑うつの上昇が認められた文献(⑦)も同様で、疾患の進行によっては効果が期待できない場合もあることが考えられる。また疾患の進行によって、回想法にライフレビューの要素が混じり、ネガティブな面を思い出した可能性があったためと考えられる。

評価方法としてHDS-Rが1番多く、次にMMSEが使用され、認知機能を評価している文献が多かった。認知症疾患ガイドラインによると、MMSEは国際的に最も広く用いられており、最も推奨されるスクリーニング検査であり、HDS-Rは日本国内でMMSEと同等かまたはそれ以上に普及したスクリーニング法である。しかし、本研究の結果によると、回想法の効果として認知機能が維持改善した文献は少なく、効果を見るためには認知機能以外の改善点を見る必要がある。実施前の情報はもちろん、実施中、実施後の変化を見て、NMスケールや改訂版PGCモラルスケール、GDSなど生活全般・精神状態を含めた評価方法も疾患や症状によって用いたり、個人記録表やベンダー観察記録表を用い、評価を実施ごとに記録し、見ていく



ことが必要だと考える。ベンダー観察記録表では、積極性や対人コミュニケーションなどを評価するため、全体的に見ることができるとは、評価する人の主観的な要素がはいり可能性があることを考えなければならない。HDS-RやMMSEのような認知機能の客観的指標は、認知機能そのものを測定する特徴を持つため併用して使うことが望ましい。

### 3. 課題について

課題は3つの視点で述べられていた。まず1つ目は対象者の疾患や状態に関する課題である。対象者の中に認知症の進行度や状態にそろっていないため、効果が予測できにくいことが挙げられていた。長期間にわたる実施の場合、対象者の状態が開始時と終了時では変化することが多く、期間を短めにして評価するなど工夫が必要であったと考える。さらに、対象者の症状や状態により、実施状況も変化するため、実施者は疾患や認知症の進行度が同じようなレベルで回想法を行うことが難しい。グループ回想の進行がスムーズにより効果の高い結果となるためには、対象者の症状の進行度や状態のばらつきをなくすことが望ましいが、それらをコントロールして実施することが難しいことが述べられていた。

次にプログラムの内容に関することである。刺激材料を懐かしい道具である「おはじき」や「めんこ」から、生活に関連した道具「ラジオ」「黒電話」などに変更した場合、同じような結果が得られるとは限らない。どんな材料によって、どんな反応があるかなど、予測する必要があると考える。スタッフは、その材料についての対象者の生活の中で日頃から、聞き取り、収集しておくことが大切である。そして臨機応変に新鮮な材料を取り入れたり、笑いの要素を盛り込んだりができるよう、柔軟な気持ちで準備しておくことが必要である。さらに事前にプログラムの内容を確認し、対象者が混乱しないようにするために、認知症高齢者にとって指示をわかりやすくして不安な状態にならないようにすることが大切である。そして介護職員に対して対象者への声かけや話の聞き方、実施するにあたっての進行などを説明や指導をしておく必要がある。

3つ目は、評価方法に関することである。回想法には、様々な効果があり、確立されている認知機能評価方法では回想法の心理的効果があるかどうかを判断するのは難しいなど課題が述べられていた。回想法実施中に日常と違う一面が出てくるかもしれない、1つの評価方法では効果を測定できないこともあり、音楽療法やRO法を用いた実施についても、単独の効果として評価できないものがあつたとしていた。野村（野村, 2010）によればこれらの課題は、回想法そのものが過去からの問題の解決と再統合を図ることを促し、アイ

デンティティの形成に役立ち、自己の連続性への確信を生み出すためのものであり、認知症の記憶障害を治すものではないことを認識することが大切であることを示している。参加の状況の項目のあるベンダー観察記録表などを併用し、記録を中心に評価するなど目的に合った評価を使用する。精神面での効果は期待できるが、それを明らかにする評価方法が確立されていないことが課題である。

回想法は、介護職員にとっても対象者を知る良い機会である。伊波ら（伊波ら, 2005）によると回想法の実施は、高齢者の歩んできた人生を知ることができ、生活歴から個別ケアを実践するための貴重な情報を得ることができるとある。日々のケアや活動の中でも実践できる方法を探りながら、介護者にも目を向け介助時の声かけや生活に密着した会話ができていないか、工夫や効果を持続するさらに良い方法を考え共有する。これらを通して専門知識を持たない認知症高齢者を理解する必要がある介護職員への支援につながる。

実施するにあたっては、対象者の情報など把握したうえで、対象者に合ったプログラムの内容を決定する。その際、効果も考えて司会、会の流れ、使う音楽や材料のタイミングを考える。認知症の進行度にもよるため、対象者個々に応じて考える必要があると考える。

## V. 結論

本研究において20文献を検討した結果、以下の結論が導かれた。

1. 実施方法のうち、頻度は、週に1回1時間が多く、内容は、懐かしい道具や写真などを使用したグループ回想法が多かった。
2. 効果は、「対人関係の向上がみられた」が多く、ついで「精神状態が安定した」「発語・対話が増えた」「笑顔が見られ表情がよくなった」であった。
3. 評価方法は、HDS-Rが一番多く使用されていた。個人記録表等を用いた主観的な評価方法と精神面の評価方法を検討することが必要である。
4. 課題は、実施方法（頻度・内容）、効果・評価方法において、対象者の疾患・状態に合わせたプログラムの内容、何を評価するのかを明らかにすることが挙げられており、これらを検討して実施することが必要である。

なお、本研究は申告すべきCOIはない。

## Ⅵ. 引用・参考文献

- 伊波和恵, 下垣光, 下山久之 他 (2004) : 写真で見せる回想法—シナリオ篇・解説編,65-66.
- 加藤真紀, 山下一也, 斎藤茂子 他 (2011) : 介護予防教室における回想法の意義, 島根県立大学短期大学部出雲キャンパス研究紀要,5,85-91.
- 北川公子 (2018) : 老年看護学, 医学書院,297.
- 正木治恵, 井出訓 (2017) : 老年看護学概論, 南江堂,273.
- 内閣府 (2019) : 高齢社会白書, 令和1年版
- 内閣府 (2017) : 高齢社会白書, 平成28年版
- 日本神経学会監修 (2010) : 認知症疾患治療ガイドライン作成合同委員会編, 認知症疾患治療ガイドライン, 医学書院,56.
- 日本神経学会監修 (2010) : 認知症疾患治療ガイドライン作成合同委員会編, 認知症疾患治療ガイドライン, 医学書院,47-48.
- 野村豊子 (2010) : 回想法とライフレビュー; その理論と技法, 中央法規, 2-4.
- 津田理恵子 (2015) : 認知症共同生活介護におけるグループ回想法導入の効果, 社会福祉学,56(2),149.