

# 学習活動における健康高齢者の日常生活への影響

## Influence of the learning activities on everyday life of the healthy elderly adult

吉村昌子<sup>1)</sup>・孫琴<sup>1)</sup>・高木千都<sup>2)</sup>・坂口佳江<sup>1)</sup>・高橋伸子<sup>1)</sup>・石川眞理子<sup>1)</sup>・宮田正子<sup>1)</sup>

YOSHIMURA Masako<sup>1)</sup>・SUN Qin<sup>1)</sup>・TAKAGI Chisato<sup>2)</sup>・SAKAGUCHI Moshe<sup>1)</sup>

TAKAHASHI Nobuko<sup>1)</sup>・ISHIKAWA Mariko<sup>1)</sup>・MIYATA Masako<sup>1)</sup>

(立命館大学<sup>1)</sup>・アプリシエイトグループ株式会社<sup>2)</sup>)

(Ritsumeikan University<sup>1)</sup>・Appreciate Group Company Limited<sup>2)</sup>)

key words : 学習活動・健康高齢者・日常生活

### はじめに

これまでの先行研究においては、学習活動(音読・計算を反復遂行すること)により、健康高齢者の認知機能の様々な側面の改善あるいは維持することが明らかになったが、日常生活という側面からの介入研究は、極めて少ないという現状である。そこで、本研究では、学習活動を1年あるいは2年参加した学習者に、学習活動に参加する前とインタビューを行った時点とを比較し、健康高齢者の日常生活への影響(特に会話)があるかどうかを検討にした。

### 方法

#### 実験参加者

立命館大学の高齢者プロジェクトに参加している高齢者10名(男性5名、女性5名、平均年齢73歳)であった。また、独居者は2名(男女各1名)、同居者は8名(男性4名、女性4名)であった。実験参加者は、2年目と3年目の学習者であり、MMSEとFABの得点に維持・改善が認められている方であり、全員健康者である。

#### 手続き

インタビューは2009年10月21日から31日の間に行われた。尚、インタビューは学習者と1対1で行われた。インタビュー時間は20~30分程度であった。インタビューにおいて、会話、外出、地域活動への参加の各内容に関して、介入前(プレ)とインタビュー時点(ポスト)とにおける量と質の変化を問い、対象者はそれに対して、自由に回答を行った。

#### 倫理的配慮

研究を開始する前に、本人に介入研究の目的と安全性について説明を行なったのち、書面による同意を得た。

### 結果と考察

それぞれの結果を図1に示す。外出については、10名中4名において増加し、5名は変化しなかったと答えた。会話においては、10名中4名が増加し、5名は変化しなかったと答えた。例外1名の結果は、外出と会話が介入を受けてから一端増加したものの、適度な他者との距離感を保つた

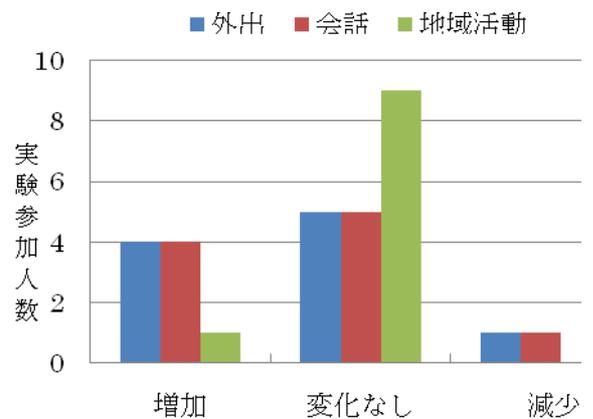


図1. 日常生活における質問項目

め、自ら減少させたと答えた。地域活動への参加においては、1名のみ増加したと回答し、他9名は変化していないと答えた。これらのことから、外出および会話項目においては、ある程度学習活動の効果があると考えられる。しかし、地域活動項目については、あまり効果がなさそうだと考えられる。

また、本研究では、コミュニケーションに焦点を当ててみるため、会話に関するインタビューでの実験参加者の回答に限定し、同居者と独居者に分けて、詳細に検討してみた。各実験参加者の評価を表1に示した。全体的に学習活動以外で他の学習者と話す機会や付き合いはすくないという評価が得られた。これらのことから、同居者に関しては、主に家族間での会話が増えたと考えられ、独居者については、ペアになる学習者同士での会話は増えたが、他者とのつながりの変化は少ないと考えられる。これらの点については、今後の課題として検討するべきであると思われる。

表1. 同居者と独居者の評価

同居者	学習活動が話題に挙がる(6) 配偶者との会話が増えた(3) 学習活動を友人に紹介した(2) 若者と話すことで気持ちに張りが出た(1) 家族の中はもちろん、周囲の方とよく話すようになった(1)
独居者	学習活動のことはあまり話に上がらない(2)

( )内は答えた人数