

学習活動の遂行による高齢者の日常生活への変化について

—3年間の学習活動を終えた高齢者を中心とした検討—

Examined on change of the daily life of healthy elderly adult by learning activity in three years

○吉村昌子¹⁾・孫琴¹⁾・高橋伸子¹⁾・石川眞理子¹⁾・宮田正子¹⁾・坂口佳江¹⁾

吉田甫¹⁾・土田宣明¹⁾・大川一郎²⁾

YOSHIMURA Masako · SUN Qin · TAKAHASHI Nobuko · ISHIKAWA Mariko · MIYATA Masako

SAKAGUCHI Yoshie · YOSHIDA Hajime · TUCHIDA Noriaki · OHKAWA Ichiroh

(¹⁾立命館大学・²⁾筑波大学)

(Ritsumeikan University · University of Tsukuba)

Key words: 健康高齢者・学習活動・日常生活

目的

これまでの先行研究において、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が改善あるいは維持されることが明らかになってきている。しかし、日常生活に関する研究は、極めて少ないのが現状である。そこで、本研究では、学習活動に参加した健康高齢者の日常生活の変化を調べるため、3年間の学習活動を終えた高齢者の視点を中心として検討することを目的とした。

方法

実験対象者

実験対象者は、立命館大学人間科学研究所の高齢者支援チームの一環の活動である創生の会に所属している高齢者31名で全員健康である。創生の会の活動は、1か月1回程度行われている。

手続き

質問紙は2011年2月に行われた。学習活動効果に関して、学習活動を終えた健康高齢者から、高齢者自身の自己評価の回答を求めた。質問内容は、「3年間の音読・計算活動に参加したことにより、何か変化した点があれば自由にご記入ください。」「3年間の音読・計算活動を終わった後に、何か変化した点があれば、同じく自由にご記入ください。」という2項目である。それをA4用紙1枚に印刷し、実験参加者に配布し、学習活動を終えた高齢者自身の自己評価の回答を求めた。回答に際しては、各項目について些細なことでも構いませんので自由記述することを求めた。

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後、書面による同意を得た。

結果と考察

1. 3年間の学習活動に関する自己評価について

実験参加者から6つのポジティブな回答があった。①認知機能がよくなった（計算が早くなった、頭のいい刺激になった、集中力が増えた、やる気が増えたなど）。②日常生

活のリズムができた（メリハリができた、外出が増えた、整理が良くなった、生活機能が高まったなど）。③コミュニケーション能力が高まった（友人が出来た、人見知りしなくなった、積極的になった、自分から話しをするようになった、気楽に話ができるようになったなど）。④情動面への変化があった（楽しみ、優しさ、満足感があった、人生にとって、プラスになったなど）。⑤学問への関心が深まった（学習活動以外の活動をするようになった、筋トレなど）。⑥健康面への変化があった（元気を充電した、通院回数が減ったなど）。これらのことから、学習活動に参加した高齢者は、日常生活の中でポジティブな面が増えてきており、学習活動の効果があると考えられる。

2. 学習活動終了後の自己評価について

上記と同じく、実験参加者の回答には以下の5つのポジティブ項目と3つのネガティブ項目があった。ポジティブ項目では、①認知機能がよくなった（頭の回転が良くなった、抑制機能がアップした、言語機能がよくなった、やる気の意欲が増えた）。②日常生活リズムができた（学習活動が生活習慣になった、新聞を読む時間が増えた）。③コミュニケーション能力が高まった（対人関係がよくなった、お喋りが大好きになった）。④情動面への変化（絆、感謝の気持ちがいっぱい、幸せの気持ちがある、受容性が増えた、老いを受け入れるようになった）。⑤健康面への変化（老化が緩やかになった）があった。ネガティブ項目では、①認知機能が悪くなった（記憶力、計算力、計画性、やる気、言語機能）。②日常生活リズムが悪くなった（生活が不規則、家にこもり、時間の使い方が下手）。③身体機能の低下（運動神経が鈍くなった）があった。これらのことから、学習活動を遂行することにより、健康高齢者の日常生活に大きな影響を及ぼすと考えられる。

3. 今後の課題について

高齢者の学習活動の効果を検討した結果、ポジティブな変化傾向がみられたが、今後、高齢者の日常生活の変化を検討するため、詳細な質問項目を設けインタビューの半構造化というような質的な研究が必要であると考えられる。