

【2】指標②幹基部の広がりのみとは...

C.コッホ:「禁止、抑制、思考障害、発達遅滞、遅鈍」を示すと仮説化される指標

⇒知的機能の効率の悪さや、感情や欲求への抑制力を表していると考えられる

・幹基部の広がりのみ減少

⇒抑制状態にあった知的機能や感情・欲求が、スムーズに表現され易くなっていると考えられる。

【3】指標③サイズ1/4以下の減少

及び指標④サイズ1/2以下の増加

・描画サイズとは...

●高橋(1974)によると、被検者の環境へのかかわり、自尊心、自己拡大の欲求、活動性を表わすと仮説化される指標。小さい描画を描く被検者は無力感や劣等感を抱き、活動性の低さを表すと仮説化される。

●ボーランダー(1999)によると、小さい描画は孤独感や自分が重要ではないという感覚を表すと仮説化される指標

⇒孤独感や、環境へと働きかける力、活動性を表す

描画サイズの拡大

⇒孤独感の減少、活動性や環境に働きかける力の増大を表わすと考察される

※一谷(1987):

「加齢によって描画サイズは縮小していく」

⇒本研究では、加齢による精神老化の過程とは逆行している

○ 要約 ○

1) 3か月の教室参加では、明らかな認知機能の改善は認められなかった。

2) 一方、精神機能においては、以下の点で効果が認められた。

①生活への適応力が回復し、自己意識の希薄化も改善されている。

②抑制状態にあった知的機能や感情・欲求がスムーズに表現され易くなっている。

③孤独感が減少し、活動性が増大している。

○ 結論 ○

○「はつらつ脳活性化モデル教室」への3ヶ月のプログラム参加によって、孤立感の減少やスムーズな感情表現、生活への適応力の増加などの心理的効果が認められた。

○今後、プログラムへの長期的な参加による効果について、認知機能および精神機能それぞれについて解析を進めるとともに、区内への普及促進について検討を進める予定である。

VI 事業経費

平成 24 年度 事業費 1,561 千円 (見込み)

VII まとめ

宇高 不可思 住友病院 副院長

この半世紀で我が国の平均寿命は倍近くにまで延びました。世界に誇れる素晴らしい成果です。結果として認知症も増えてきたわけですが、認知症になるまで長生きできる時代になったことを歓迎すべきでしょう。加齢による身体機能の低下、認知機能の低下を少しでも防ぐためには、食事、運動、生活習慣など日頃からの健康管理に加えて、閉じこもり、社会的孤立を避ける必要があります。都市での生活は快適でプライバシーが保たれる反面、隣近所との交流の機会は少なく、独居高齢者、老夫婦のみの世帯などでは特に社会的孤立を招きやすい傾向があります。対策として、啓発活動や様々な施策により地域での交流を盛んにすべきであり、その意味で北区における“脳活性化プロジェクト事業”は、画期的な試みであると思います。はつらつ脳活性化フォーラム、サポーター養成講座、はつらつ脳活性化教室など工夫を凝らしたユニークな企画により、人々の交流、運動、会話などを通じて、心身両面の活動性を維持することが期待できます。はつらつ脳活性化教室意見交換会参加者の皆さんのご意見の中からキーワードとなるような言葉を拾ってみますと、“情報”、“楽しみ”、“希望”、“気持ちが明るくなった”、“朗らか”、“前向き”、“面白い”、“笑い”、“友達”、“顔見知り”、“交流”、“挨拶”、“好奇心”、“規則正しい生活”、等々、参加によって得られた良い傾向が見て取れます。今後も続けて頂きたいものです。心配なのは、参加されない方々のことです。心身の機能低下などのために参加したくてもできない方々がおられるのであれば、どうすべきかが今後の課題ではないでしょうか。

三木 隆己 大阪市立大学大学院 医学研究科 老年内科学教授

高齢者交流の重要性 ―北区における取り組みを振り返って―

多くの高齢者は、住みなれていたところで、近隣の人々に囲まれながら生活し、助け合いながら、必要になれば介護を受け、最期を迎えることを願っている。一方、高齢予備軍に相当する年齢層の人々が、都市部の高層住宅に集まっている。これらの比較的若い夫婦も、いずれ独居高齢者となる。大阪は独居高齢者の割合が他の中小都市に比べて高く、今後さらに増加する。高層住宅は、近隣住民との接触がなく、会話や情報を交換する機会が少なく、体力的にも、精神的にも老化が促進され、物忘れも進行しやすい環境である。

認知症に対する薬剤の種類は増えるも、その進行を止めるには不十分であり、本格的な認知症治療薬が利用できるようになるまで、もの忘れの進行を先送りする必要がある。これまでに、数々の物忘れの進行を防ぐ手段が報じられているが、大部分は非都市部における手法であり、高層住宅の多い都市部の物忘れ対策に取り入れるには問題があった。

大阪市北区では、「頭を使う」「体を鍛える」のみならず、笑う・歌う・人と話す・暮らしを思い出すことを通して「心を動かし」、高齢者間の地域におけるつながりに重点を置いた『はつらつ脳活性化プロジェクト事業（認知症予防事業）』が進行中である。主要な目的は、認知症の理解と予防活動の輪を拡大することである。これまでの結果によると、短時間の定期的な交流を介した外出の機会と交流が、体力向上や物忘れ防止に良い結果をもたらすことが明らかにされている。今後、さらに長期の取り組みにより、介護への進行の防止、さらには介護費用軽減に役立つと思われる。より多くの北区住民の皆さんがこの取り組みに関心を持ち、単なる参加者でなく、この活動をサポートするサポーターとしての参加も、北区の認知症や転倒に伴う介護費用節約に役立つと考える。