

医師 伊藤隼也 本誌取材班

青春の思い出を語り合おう！ 今日から始める「回想法」



愛知県北名古屋市中では、週に一回、「お話しろば」という教室が開かれています。この教室に参加する高齢者たちは昔、認知機能と健康をしっかりとキープしているといわれています。さっそく取材に行ってみました。

三月下旬のある日、午後二時から始まった「お話しろば」には、十人ほどの高齢者が集まっていた。

まずは、進行役の二十代の保健師が、昔の前で木製のおひつと、ワラで編まれた丸いふた付きの籠を取り出し、こう言った。

「おひつはわかるんですが、このワラの籠は何ですか。名前は？」

すると参加者の一人、ある七十代の女性が「見たこと無いの？ これは「わらいすみ」って言うのよ」と話し始めた。

隣に座る八十代の女性も、「なつかしい！」と、わらいすみを手に取る。

「おひつが冷めないように、中に入れて保温しておくためのカゴなのよ。昔は家の中でも寒かったからね、これがないとすぐご飯が冷たくなっちゃう」

「そうそう。電気炊飯器なんてなかったんだから」「台所は十間にあっただからね。冬場は足が冷たくて冷たくて」

話はわらいすみから台所の様子、土間の使い方へ。農作業から帰ってきたときは、草履を脱ぐと手が汚れるから、そのまま土間で食事……。参加者たちは子供の頃の思い出を昨日のことのように思い出して、目を輝かせて身振り手振りを交えて話をしている。楽しそうに声を上げて笑い、手を叩き、頷いて、話はノンストップで続いている。

これこそが、「回想法」の実践現場なのだ。

回想法センターの「仕掛け」

回想法とは、子供時代や若かりし頃の楽しい時間を思い出して語り合うことで、認知症の予防を図るといえるもの。なつかしい風景を見たり、言葉や歌を聴いたり、さらに当時使った道具や思い出の品などを実際に手に取り、昔を思い出すことが、記憶の掘り起こし、とな

り、脳を活性化させるのだ。北名古屋市中では、認知症予防を図る地域ケアの取り組みとして、この回想法を取り入れている。平成十四年には、事業の拠点として、「回想法センター」を建設。センターは国の登録有形文化財である「旧加藤家住宅」の中に建てられて

いるが、ここは江戸末期から明治中期にかけて酒蔵業を営んだ大地主の家であり、現在の高齢者たちが子供の頃に見上げたような、なつかしい建物なのだ。

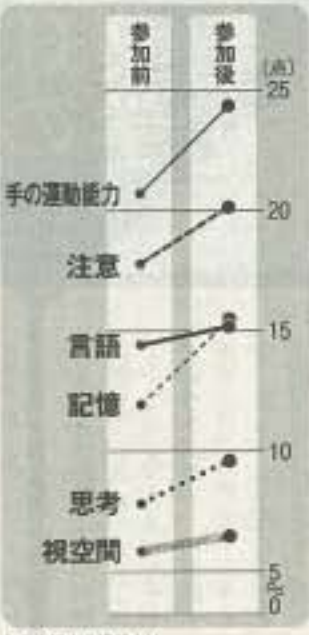
また近くにある「昭和日常博物館」には、名前の通り昭和時代に使われていた、なつかしい品が所狭しと並べられている。チャンネルがダイヤル式のブラウン管テレビから、手回しの絞りが付いた洗濯機、黒電話、オート三輪まで、「これ、あった、あった」と声を上げてしまうようなものばかり。昭和三十年代の家屋内や路地、商店なども再現されており、まるで映画「ALWAYS 三丁目の夕日」の世界にタイムスリップしたような感覚になる。実はこれも回想法の重要な「仕掛け」だ。

これらの施設で行われているのが、六十五歳以上を対象にした「回想法スクール」。運営に参加した日本福祉大学福祉経営学部の梅本光子教授が解説する。

「毎週一回で二カ月、計八回の教室に参加してもらい

本連載についてのご意見やご質問、あなたの体験談を募集します。お葉書もしくはEメールで。t-weekly@bunshun.co.jp

回想法スクール参加で認知機能が向上



「昭和日常博物館」の展示の数々

北名古屋市の資料より

「スクール修了後も回想法

を続けている四十四人を追跡調査したところ、三年後に受けてもらった認知機能テストで、全員が正常値を維持していたのです(同前)。

認知機能以外では、語り合いに参加する積極性や、発言内容の質と的確さなどについても変化が見られた。スクール参加前に、認知症の前駆症状であるMCI(軽度認知障害)が疑われた人たちのグループを、担当の保健師がいくつかの項目について評価した。

すると、スクール参加当初と八週後の修了時で比較したところ、「人とのコミュニケーション」「参加意欲や積極性」「感情の満足度」などの項目で改善が見

特に「単語記憶」が改善

梅本教授らは、回想法スクールの効果調査も行っている。二〇〇八年から二〇一二年までの間にスクールに参加した、平均年齢七十三歳の百八十四人の男女に、「フレイブ・コグ」という認知機能検査を受けてもらったのだ。これは「注意」「記憶」「視空間」「言語」「思考」の五項目と「手の運動能力」で評価する検査だが、スクール開始前とスクール修了後にこの検査を行ったところ、受講者の平均点が有意な差を示す形で上昇する結果が出たのである。特に単語記憶の項目が改善していた。その変化を表したものが上のグラフだ。

次回は連載最終回、読者の皆さんから寄せられた疑問にお答えする拡大版スペシャルをお送りします。

まず、自己紹介が始まり、各自が持ち寄った子供時代の写真や、コマやめんこ、お手玉といった遊び道具や、小学校時代につかった石盤、弁当箱、学生帽などを見せ合う。そうやって成長発達段階の思い出を語り

合ったり、絵を描いてもらったりするので、スクールは十二年前に始まり、いまでは市内に五百人ほどの卒業生がいます。この卒業生たちが自主的に集まって回想法を実践しているのが、「お話しろば」

なので、

そもそも回想法とは、一九六〇年代、米国の精神科医であるロバート・パトラー氏によって提唱された認知症の非薬物療法だ。

「日本では一九八〇年頃から取り入れられ、その後、健康な高齢者の認知症予防、

介護予防に活用されています。有酸素運動や食事療法に比べて、より気軽に始められます。医学的には詳しく解明されておりませんが、楽しく昔話をするだけなのに認知症予防の効果があるのですから、夢のある予防法と言えます(同前)。

られた。人と交流する喜びを感じ、いきいきとした表情を取り戻したのである。

北名古屋市のような施設がなくても、家族や仲間同士で気軽に、しかも効果的に回想法を実践する方法がある。

夫婦や家族で思い出を語り合うことが、認知症の予防となるのだ。

「昔をなつかしむ際には、できるだけ五感を使った方が効果的です。昔の写真を見て当時の道具を手に取るだけではなく、当時流行した懐メロ音楽を聴いたり、昔のレシピで作った料理を食べるのもいいです。また、ワラや脱脂粉乳、ポマードといった身近には無くなっ



盛り上がる「お話しろば」