

グループプログラムが地域高齢者に与える効果について

村田 千代栄

心理的ウェルビーイング (Psychological well-being) は、死亡だけでなく認知症など、各種健康指標との関連が報告され、米国やオーストラリアの縦断研究でも認知機能の低下や抑うつに対して保護的に働くことが報告されている。そこで、本研究では、グループプログラムが高齢者のウェルビーイングと認知機能に与える効果を検討するために、2019年12月から2020年3月にかけてグループプログラムによる介入を行った。プログラム実施前後および終了1年後の3時点で、自記式質問紙調査とMoCA-Jによる認知機能検査を行い、プログラムの短期効果と長期効果の検討を行った。プログラム効果を質的に検討するために、一部参加者には追加の聞き取りを行った。

プログラム前の事前調査に回答した56名 (男性4名, 女性52名) のうち3時点全ての検査に参加したのは34名で、男性3名, 女性31名, 平均年齢76.7歳 (標準偏差6.75) であった。認知機能については、軽度認知障害 (MCI) 群において、プログラム前より後でMoCA-Jの得点が有意に ($p < .001$) 向上していた。Ryffのウェルビーイング尺度では、環境制御力がプログラム前に比べて有意に ($p < .001$) 上昇し、1年後もプログラム前より高い水準を保っていた。人格的成長は、プログラム前後で差がなかったものの、1年後に有意 ($p < .05$) に低下、他の尺度も有意ではないものの低下傾向であった。PANASや主観的幸福感、有意ではないものの、プログラム後で減少し、抑うつ得点もやや上昇していた。PANASも幸福感、プログラム終了1年後には、さらに低下しており、コロナ禍による交流制限の影響が伺われた。

半構造化面接では、プログラム効果として〈内省〉〈新しい視点の獲得〉〈意識・行動の変化〉〈楽しさ〉〈自己嫌悪〉が抽出され、〈楽しさ〉や〈内省〉を介して〈新しい視点〉や〈意識・行動の変化〉につながり、認知機能の向上につながった可能性が示された。Ryffのウェルビーイングの中でも、環境制御力は、周りの環境に合わせて行動できる柔軟性を意味し、レジリエンスとの関連が強い。レジリエンスは、「回復力」とか「しなやかさ」を意味し、困難な状況に遭遇しても立ち直ることができる力と定義されている。このような力は、心身機能が衰える高齢者の生活の質を保つ意味でも重要な概念である。Ryffのウェルビーイング概念を応用した介入は、認知機能だけでなく、高齢者の生活の質の向上にも寄与する可能性がある。