

鈴木宏幸氏

(心理学博士、地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム)

認知症予防の薬理的アプローチ（薬剤による認知症発症の予防・遅延）に限界がある現状において、非薬理的アプローチ（認知機能の低下抑制および維持・向上を目指す取り組み）が重要です。認知機能の低下抑制、維持・向上を目指す研究の中で、栄養や運動などの生理的アプローチ以外に、脳の神経ネットワークに関わる「認知的アプローチ」の有効性が明らかになっています。具体的には、知的活動、コミュニケーション、社会参加、メンタルヘルスの向上などです。

竹箒の会が新たに手掛ける「アートカードゲーム」では、今までの体験者の感想を拝見すると濃厚な交流の効果が期待されます。美術鑑賞では「対話」に関する実践研究が国内外で行われており、そのノウハウは認知症予防の「認知的アプローチ」に有効のように思われます。また、ゆうゆう館の高齢者と児童館の子供たちが、一緒にアートカードゲームを行うことで、相互の交流やコミュニケーションが行われることも、認知症予防に効果があると考えています。子どもの側への効果も多面的に期待することができます。

認知的アプローチの実践的研究として、私たちの研究チームでは「絵本の読み聞かせ」による認知機能の低下抑制に関する研究を行っています。絵本の読み聞かせ 初心者の高齢者の方に、3ヶ月間に渡って絵本の読み聞かせ方法の習得講座に参加してもらったところ、認知機能の向上が見られました。また、高齢者が主として子供たちを対象に絵本の読み聞かせを実践する「りぷりんと」というボランティア研究においては、7年間の追跡の結果、参加する高齢者の方は脳の記憶領域の萎縮が少ないという結果も得られました。アートカードゲームの健康長寿への効果に関する実証はこれからですが、絵本の読み聞かせと同様に認知症予防に効果的な活動となることを期待しています。