

修士論文（要旨）

2021年7月

高齢者の心身機能に対する  
「カウンタークロックワイズ」の介入効果

指導 長田 久雄 教授

老年学研究科

老年学専攻

219J6007

高部 知子

Master's Thesis(Abstract)  
July 2021

The intervention effect of “Counter Clockwise”  
for the mental and physical functions on the elderly

Tomoko Takabe  
219J6007  
Master's Program in Gerontology  
Graduate School of Gerontology  
J.F.Oberlin University  
Thesis Supervisor : Hisao Osada

## 目次

序章 .....	1
第1章：目的 .....	4
第2章：方法 .....	4
2.1 対象 .....	4
2.2 調査項目 .....	4
2.3 手続き及び期間 .....	10
2.4 統計処理 .....	12
2.5 倫理的配慮 .....	12
第3章：結果 .....	12
第4章：考察 .....	16
第5章：終章 .....	23
引用文献 .....	24
資料 .....	29

## 序章

高齢期の様々な情動的・心理的変化に対し、より効果的な介入方法の発見は老年学の重要な課題となっている。そこに一定の効果を示しているのが非薬物療法と呼ばれる分野で、特に回想法は1960年代から様々な検証が成されている。<sup>1) 2) 3) 4) 5) 6)</sup>

そのようななか身体的にもポジティブな変化が起こると報告しているのが、本研究で取り上げる「カウンタークロックワイズ」である。著者によれば、あたかも30年前にタイムスリップしたかの如くの振る舞いを被験者、介入者が共有することで被験者全体に心だけでなく身体的若返り効果がみられたという。<sup>7)</sup>

この「物理的に若い頃の環境を再体験することにより内面がポジティブに変化し、固定観念が変化することで、実際の老化プロセスを変えることができ、身体機能が向上する」という仮説を検討することは、回想法における新たな介入効果および、近年課題となっているフレイルの悪循環を好循環に変える可能性を見出すことができると考えている。

### 第1章：目的

本研究では、「カウンタークロックワイズ」の仮説を、測定項目を通して精神・身体の両側面から評価し検討することを目的とする。このことは、回想法の新たな介入方法の基礎となる要因と、これまで十分な知見が得られていない回想法のフレイル予防効果に関する情報が得られるという意義があると考えられる。

### 第2章：方法

#### 2.1 対象

介護老人保健施設に入所している12名の75～85歳の高齢者。

多段階抽出法を用い選出、6名ずつ介入群と対照群の2群にわけた。

除外項目として「Mini Mental State Examination (MMSE) 23点以下の方」とした。

#### 2.2 調査項目

①体重②握力③聴力④ふくらはぎ周囲長⑤大腿部周囲長⑥CS-30⑦トレイルメイキングテスト⑧主観的健康感⑨生活満足度 LSI-K⑩ペグ移動テスト⑪Fraboni エイジズム尺度 (FSA) ⑫写真の見た目の12項目。ペグ移動テスト、握力、聴力は2回測定、数値の良い方を採用、その他の項目については、それぞれ1回ずつの測定とした。

#### 2.3 手続き及び期間

参加者は毎日2～3時間、昭和の茶の間を再現した実験部屋に集合し、1989年を再現した日常を体験する。介入は2021年1月5日～2月5日にかけて行われ、測定は介入前と介入後、3週間フォローアップ後の計3回、本研究の仮説を知らない施設看護師長によって実施された。

#### 2.4 統計処理

以下の項目をR×64 4.0.2を用いて行った。

- <wilcoxon 検定> ①体重 ②握力 ③聴力 ④ふくらはぎ周囲長 ⑤大腿部周囲長 ⑥CS-30  
⑦トレイルメイキングテスト ⑧主観的健康感 ⑨生活満足度 LSI-K  
⑩ペグ移動テスト ⑪Fraboni エイジズム尺度 (FSA)  
< $\chi^2$  検定> ⑫写真の見た目

## 2.5 倫理的配慮

桜美林大学研究倫理委員会の承認を得た後、施設の日常業務に支障のない範囲で実施した。

## 第3章：結果

- ①体重 ②握力 ③聴力 ⑥CS-30 ⑦トレイルメイキングテスト ⑧主観的健康感 ⑨生活満足度 LSI-K ⑩ペグ移動テストについて有意な差はなかった。  
④ふくらはぎ周囲長について介入群に有意な差があった。  
⑤大腿部周囲長について対照群に有意な差があった。  
⑪Fraboni エイジズム尺度 (FSA) ⑫写真の見た目について介入群に有意な差があった。

## 第4章：考察

測定Ⅰ(介入前後比較)、測定Ⅱ(介入前と3週間フォローアップ後の比較)を通じて、一貫して有意な差があったのは「FRABONI エイジズム尺度 (FSA)」であった。介入群は対照群に比べ、エイジズムに対するネガティブな反応が減り、特に介入直後に大きく変化した。また対照群では全体的にどの項目にもまんべんなく答えが出ているのに対し、介入群ではポジティブ、ネガティブな項目に反応が集中するという偏りがみられ、その傾向はフォローアップ後まで続いた。こうした変化を先行研究に照らし合わせると、<sup>8) 9) 10)</sup>介入前は高齢者にとって「嫌悪感のある老人像」に自分になってしまったという感覚や「嫌な老人像」をみせられる感覚がエイジズムとなっていたが、それが「楽しかった若い頃の自分」を再現しているなかで「嫌悪感のある老人像」が軽減する、あるいは「今の自分を受け入れられるようになる」といった変化が起きた可能性が考えられる。

身体的変化については、介入群でふくらはぎ(左)に有意な差があった。これは介入によって活動が増え、浮腫が軽減された可能性が考えられるが、変化はわずかであるため、個人差や測定誤差の可能性も考えられる。<sup>11) 12) 13) 14) 15)</sup>

対照群で有意な差があった大腿部周囲長については、左右ともに一人の方の値が大きく変動しており、これを除いて再度統計処理を行ったところ差は消失したため、外れ値による影響と考えられる。その他、身体的変化について統計的有意差はなかったものの、数値が変化している項目が4項目あり、これらについては中央値の違い、6名中4名以上の値が動いていることから第二の過誤が起きている可能性を考え、誤差を解消できるだけの人数を揃えたうえでの再検討が必要であると考えられる。

## 第5章：終章

本調査では「高齢者がもつエイジズムや思い込みが高齢者自身の行動を規制している」という仮説のもと、先行研究を追試した。そして「高齢者が高齢者に対して持っている嫌悪感」がエイジズムとなっている可能性が示唆された。これは初めはそう思わなかったが、

実験に参加するうちにだんだんと若々しくハツラツとした姿を見せ始めた同じ年齢の参加者をみているうちに、自分は老人だと思っていたが、まだまだ楽しそうだ、こんな 80 代なら悪くない、といった気持ちに変化していった可能性が考えられ、こうした「若々しい同年代」のモデルケースが目の前にあることは有効であり、「カウンタークロックワイズ」には、そのような効果があったと考えられる。

しかしこれまで蓄積された「Fraboni エイジズム尺度」を使用したエイジズム研究の対象者は看護学生、大学生、都市部若年男性など 92%が「若年層が高齢者をどう感じているか」であり、高齢者からみたエイジズム研究の蓄積は充分とはいえない。こうしたことから、今後は「高齢者が高齢者自身や老人像にもつエイジズム」に注目し、軽減する方法を検討していくことは価値があるであろうと考えられる。

#### 引用文献

- 1) Butler, N.R. : The Life Review ; An Interpretation of Reminiscence in the Aged. *Psychiatry*, 26 : 65-76 (1963).
- 2) Hughston, G.A., Merriam, S.B. : Reminiscence ; A nonformal technique for improving cognitive functioning in the aged. *International Journal of Aging and Human Development*, 15 : 139-149 (1982).
- 3) Haight, B.K. : The therapeutic role of a structured life review process in homebound elderly subjects. *Journal of Gerontology*, 43 : 40-44 (1988).
- 4) 長田由紀子,長田久雄 : 高齢者の回想と適応に関する研究. *発達心理学研究*, 5(1) : 1-10 (1994).
- 5) 田高悦子,金川克子,立浦紀代子,ほか : 在宅痴呆高齢者に対する回想法を取り入れたグループケアプログラムの効果. *Journal of Japan Academy of Gerontological Nursing*, 5(1) : 96-106 (2000).
- 6) 太田有希,井上健 : 日本と欧米における回想研究の展開. *臨床教育心理学研究*, 33(1) : (2007).
- 7) Langer, J.E. : Counter clockwise. *Hachette UK company*, (2009).
- 8) 杉井潤子 : 現代社会における年齢差別(エイジズム)の実態解明と高齢化教育の推進. 平成 16 年度～平成 18 年度科学研究費補助金(基盤研究(C))研究成果報告書(2007).
- 9) 原田謙,小林江里香,深谷太郎,ほか : 高齢者の若年者に対する否定的態度に関連する要因—世代間関係における「もうひとつのエイジズム」—. *老年社会学*, 41(1) : 28-37 (2019).
- 10) 中川威,安元佐織, : 加齢に対するポジティブなステレオタイプは高齢者において長寿を予測する. *老年社会学*, 41(3) : 270-277 (2019).
- 11) 江崎千恵,村田伸,宮崎純弥,ほか : 地域在住高齢者の大腿周径および大腿四頭筋筋厚と大腿四頭筋筋力との関連. *理学療法科学*, 25(5) : 673-676 (2010).

- 12) 甲斐義浩,藤野英己,村田伸,ほか: 下肢周径の測定値と下肢筋力および筋組織厚の関連. *理学療法科学*, 23(6) : 785-788 (2008).
- 13) 大町聡,宮本梓,岩崎翼,ほか: 大腿周径と筋組織厚の関係—大腿四頭筋とハムストリングスの比較—. *理学療法学 supplement*, 39(2) : (2011).
- 14) 姫野稔子,小野ミツ: 在宅高齢者の介護予防に向けたフットケアの効果の検討. *日本看護研究学会雑誌*, 33(1) : (2010).
- 15) 坂東美知代,草地潤子,櫻井美千代: 要介護高齢者の下肢浮腫の経時的変化について—個人属性とセルフケア行動からの検討—. *桜美林大学心理学研究*, 5: (2014).