

(政務活動費用)

(様式1)

出張報告書

令和1年12月10日

釧路市議会議長 松永 征明 様

会派名 公明党議員団

代表者名 月田 光明



次のとおり、政務活動費による出張を終えましたので報告します。

受命者	松橋 尚文
出張先	宮崎市
期間	令和1年11月15日 ～ 令和1年11月17日 (3日間)
用務	第6回 地域回想法サミット
調査(研修)結果等の概要	別紙にて報告 政務活動等報告書
備考	

- 注) 1 資料等がある場合、添付すること。資料は、事務局経由で会派へ返却するので、本出張報告書(原本)とともに会派で保管すること。
- 2 調査結果等の概要は、別紙による記載も認める。

第6回地域回想法サミット 参加報告 P1

【博物館で回想法】

日時～令和元年11月16日(土)10時から11時

会場～宮崎県総合博物館

回想法とは認知症の予防のために、昔の記憶を回想して脳を活性化すること。その回想法を取り入れて活動されてるところは増えており、宮崎市において第6回地域回想法サミットが開催された。サミットに先駆けて事前申込なしの自由参加により宮崎県総合博物館で行われた「博物館で回想法」に参加した。

普段は別の曜日に行われているが、サミットに合わせ曜日を変更し、地域のデイサービス施設である健康クラブ万智(まち)さんの利用者5人が「博物館で思い出を語ろう」(以下語る会)に参加され、私たちサミット参加者はその取り組みについて様子を見学させていただいた。

昭和時代初期と思わせる住居を復元した展示の前で始まった語る会。部屋の中の様子や吊るしてある干し柿を見て、昔の思い出話が始まった。博物館の職員である女性がリーダーになり、まずは名前を教えてもらい、一人ずつ丁寧にゆっくりと参加者が子どもの頃に使っていたであろう鍋などを用いて思い出を聞き始めた。「こんなに重かったか」「途中で蓋を取ってしまっ母に叱られた」など思い出話が語られ始めた。次に昔の写真を見ながら当時の生活を思い思いに語り合い、「兄弟が多く兄とよく遊んだ」など参加者の皆さんは本当に楽しそうに思い出を語っていた。

語る会の終了後、サミット参加者に対して、地域回想法の草分けでもある北名古屋歴史民族資料館の市橋芳則館長から、この日の取り組みへの講評が行われ、「会議室や和室などで行われるケースが多い中、実際に博物館の展示を前に行われることで、参加者の様子を見ても本当に楽しそうな笑顔で素晴らしい」(要旨)とのお話があり、また、日本福祉大学健康科学部の来島修志助教授から「参加者との距離の取り方や前傾になる姿勢が参加させた高齢者との距離を縮めていてよかったが、サミット参加者が大勢周りを囲んでしまった事で、逆に参加された高齢者が委縮した可能性がある。このような場合の会場の配置など配慮が必要である」と講評がされた。



【語る会の様子】



【講評 左 市橋氏、右 来島氏】

第6回地域回想法サミット 参加報告 P2

第6回地域回想法サミット(回想法研修会)
日時～令和元年11月16日12時45分開会
会場～宮崎市民プラザ ギャラリー

【基調講演】「共生社会と回想法～回想法の歴史から～」

【講師】日本福祉大学大学院客員教授 野村豊子氏

回想法とは過去と現在、そして未来をつなぐ橋渡しと表現されており、コミュニティで人と人が接し、集団を作る中で回想法が出来る。高齢者が「ここにいても良いのか？」ではなく「ここにいないてはならない」となる信頼関係を築くことが大事である。コミュニティに入るスキルは必要がなく、信頼を次第に深めてゆくことが大事である。その信頼を深めるためには、こちらから距離を縮めて行かなくてはならず、寄り添う事を旨とする事である。そして高齢者ケアのポイントは高齢者には「〇〇が出来る」があるので、「責任」「変わる」「学ぶ」これらの事を持たせる(感じさせる)事が必要である。高齢者の生き方は「紡いだ時をこれからの未来に解き放ち、今を創造的に暮らしている」のが高齢者である。



回想法の歴史は1960年代にバトラーによって高齢者の回想の見直しから始まった。1970年代には多様な対象者層への活用としてグループ回想法が行われ、1980年代には効果を評価し先行事業の再検討が行われてきた。1990年代は回想法の意義や類型が示され、地域への応用や多面的な展開、質的研究の導入などが展開される。そして2000年代は多面的効果の評価が行われ、①高齢者への効果、②認知症高齢者への効果、③家族や介護職員等に対する効果について研究が進む。

①の高齢者への効果では、自尊感情を高め、自己の連続性への確信を生み出す。そのため対外的に対人関係の発展があり、新しい環境への適応を促す効果がある。②の認知症高齢者への効果では情動機能の回復、意欲の向上、発語回数の増加、社会的交流の促進などの効果がある。③の家族への効果は具体的な会話や対応への示唆、家族の歴史の再確認などがあげられ、世代間交流の自然な展開が広がる効果がある。また、介護職員への効果として、高齢者の生活史に触れ、その生き方に対する敬意が深まり、日常の接し方の具体的な示唆もあり、仕事への意欲向上につながる効果がある。との事であった。「ライフレビューセラピーでは、それを行うものは、語る人の人生という織物をほぐし、また紡ぎ直す過程に連れ添う半歩下がった同行者である」

第6回地域回想法サミット 参加報告 P3

第6回地域回想法サミット(回想法研修会)

日時～令和元年11月16日12時45分開会

会場～宮崎市民プラザ ギャラリー

【教育講演①】「園芸療法と回想法」

【講師】 千葉大学大学院園芸研究科 准教授 岩崎 寛 氏

園芸を学部として持つのは国内では本学のみで、多くは農学部の中に学科として置かれている。園芸療法やアロマテラピー、森林療法など緑の療法効果に関する研究を行っている。環境健康学と言って、環境という分野と健康という分野を結びつけ、一つにした分野である。取り扱うテーマは①植物の療法的効果に関する研究、②医療福祉施設の緑化に関する研究、③緑地福祉一人と植物の関わりに関する研究である。

①の植物の療法的効果に関しては、園芸療法や森林療法、アロマテラピーがあげられる。②の施設緑化に関しては、病院や福祉施設の緑化に関し、どのような環境にすることで人に与える影響がどう変化するかなどの研究である。③の緑化福祉に関してはオフィスの緑化や環境教育、地域コミュニティや公園浴などを研究している。

森林浴の効果が人体にいい効果がもたらされることはすでに広く知られているが、実際の数値的な分析では、週に3回程度の森林浴を継続しなければ効果が持続されないこともわかってきた。森林浴まで行かなくても近くにある公園の木々の緑で効果が得られることから公園浴を勧めている。

人は環境の変化に対応して生体内の状態を一定に保っている。この性質を恒常性(ホメオスタシス)と呼び、これには神経系、免疫系、内分泌系の3つの系があり相互のバランスにより維持されている。そこに外からストレスなどの刺激が加わると、この3つの系のバランスが崩れ、鬱や認知症などへの症状につながる。そのストレスを除去するのが「緑」である。

高血圧症、低血圧症、平常の方それぞれに次のような実験を行った。ラベンダー畑に座っていただいて5分間じっとリラックスしてラベンダーを見ていただく。その前後の血圧を計測した結果、高血圧と低血圧の方はそれぞれ正常値になり、平常の方はそのままであった。同じことを緑の芝生でも行ったが、数値の変化の幅は減少するものの、同様な結果が出た。緑は自然治癒力を高める効果があるという事がこのことでわかる。

都市化が進み、自然と離れてきたことで、もともと持っている自然治癒力が低下している。バイオフィリア理論では人間は自然を好む性質を先天的にもつと説かれている。園芸療法をこれまで行ってきた事例では、関節リュウマチ患者や特別支援学校で時間がかかるが変わっていく効果が認められた。また、がん緩和ケア病棟では「自分の家の庭を思い出す」「植物の名前を教える」など患者が自分の経験してきたことを思い出し、支援者とのコミュニケーションが生まれる。

園芸療法と回想法の結びつきでは、植物と関わることで発話や自主性を促すことや、植物は過去の記憶を呼び起こす役割を持っている。そしてそれぞれに思い出の花などの植物があり、そのことで回想が始まる。人と人とのコミュニティツールが「緑」である。



第6回地域回想法サミット 参加報告 P4

第6回地域回想法サミット(回想法研修会)

日時～令和元年11月16日12時45分開会

会場～宮崎市民プラザ ギャラリー

【教育講演②】「アートと回想法」

【講師】 一般社団法人アーツアライブ代表理事 林 容子 氏

芸術と福祉をつなぐきっかけになったのは自身の短期入院時にCHARTSに参加したことです。その後高齢者福祉施設で活動を開始した。

①入所者のお部屋に伺い、楽しい思い出をたくさん語ってもらいまして、その思い出を部屋の障子に学生たちと一緒に描きあげました。入所者からきれいな提灯の思い出が語られたことから、子どもが提灯を持っている絵を描いたが、その横に「今の自分を書いてほしい」と言われ、自分の子どもころを見守る今の自分という構図の絵が出来上がりました。

②別の入居者と紙粘土で工作をしました。何が思い出に残っているものかと聞くと、若いころは人参農家であったため、人参を作りました。一緒に作った介護者の人参には葉っぱがなかったので、「人参には緑色の葉っぱがついているもの」と言って葉っぱ付きの人参を作った。その後、それを袋に入れて大事に持ち歩いていましたそうです。

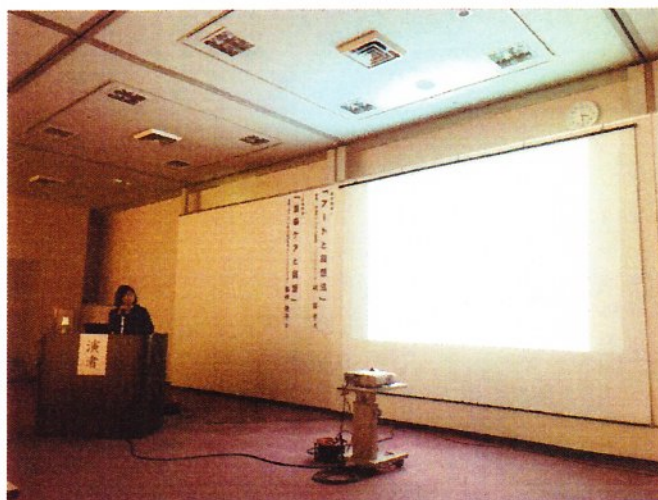
このような活動をしていく中で、少子高齢化、人口減少社会で地域包括ケアを進める上でアートに何ができるのかを考えアートトリップを始めた。アートを見ながら高齢者が旅をするという事でアートトリップ。

実際に美術館へ行き、絵の前で感じたことなどをお話していただく実践を国立西洋美術館で毎月開催している。また、介護現場に作品を持ち込んで行う訪問事業も行っている。ご主人が認知症というご夫婦がアートトリップに参加して被介護者と介護者が同じ空間でアートを通じて同時に喜びを得ることができたり、介護者がいつも鋭く観察する目で被介護者を見ていたことに気が付き、これまでよりお互いに会話を楽しめるようになったという声が寄せられている。

また、若いころに絵を描くのが好きだった方は、そのことを思い出して絵を描くようになった。大事なものは質問して聞き出すのではなく、話をしたくなるような場を作ることである。

アートと認知症、うつ病予防効果の医学的検証では2013年11月から2014年1月までの3か月間に65歳から88歳までの高齢者76人を対象に行った結果、うつの改善、短期単語記憶力の改善、歩行スピードの改善、心理状態の改善、脳の後帯状皮質の領域の活性化が認められている。

施設において壁画の制作に取り組んだ。絵を描いてもらっても、最初は委縮し小さい絵であったが、だんだん自信がついてきて大きな絵を描けるようになる。それぞれの思い出の絵を大勢で一枚の壁画として仕上げていく中で、表情も変わっていく。終了後のアンケートでは「新しいことに挑戦できた」「物事に集中する時間が作れた」「散歩しながらいろいろ発見できるようになった」との声が寄せられ、実際にその後自治会の役員になった方もいて、多くがコミュニケーション能力を高めることができた。これからは医療介護現場におけるアートの価値の伝達やコーディネートする人材育成が必要になる。



第6回地域回想法サミット 参加報告 P5

第6回地域回想法サミット(回想法研修会)
日時～令和元年11月16日12時45分開会
会場～宮崎市民プラザ ギャラリー

【教育講演③】「音楽ケアと回想」

【講師】 Bunne Japan株式会社 チーフインストラクター 藤林 明子 氏

人にとって音楽とは何かを考えると、日常の中に当たり前のように音楽がある。その中には懐かしい音楽もあれば、その音楽の影響で楽器演奏などの音楽を始めた方もいるだろう。

音楽の人に与える働きはコミュニケーションからいきがいへと変化する。

身体的側面ではリズムに反応したり、楽器を弾いたり、歌ったりする運動と音による伝わる振動がある。精神的側面では、音楽の構成による感情表現や自己発見。集中力向上、心の静寂、落ち着きなどにつながる。社会的側面では、

他者との共演により一体感や配慮、共感が生まれ、コミュニケーション力の向上につながる。音楽を聴くだけでも十分効果はあるが、楽器を演奏することで脳全体が動き出すため、より効果的である。

音楽を聴くことで昔のことを思いだしたり、曲によって例えば四季の歌であれば、それぞれの好きな季節について話をするができる。学生時代や幼少期に流行した歌などで当時を思い出し、歌った後に図書館を思い浮かべ当時読んだ本を思い出したり、また、当時観た映画を思い出したりと、演奏後のティータイムなどで話がたくさん出てくる。

私たちはスウェーデンで生まれたブンネ®楽器を用いて活動しており、高齢者ケアで身体的、精神的、社会的な活性化を促し、健康機能の維持や介護予防を目指している。

※実際に「上を向いて歩こう」をブンネ®楽器を使い、会場のサミット参加者で演奏した。スイングバーギター(1弦)、ミニベース(4弦)、単音フルート、チャイムバーなど非常に簡単な楽器で高齢者にも十分演奏できるものとなっている。

- ①手と指先を使う
- ②人とのコミュニケーション
- ③何気ない活動
- ④好きなこと

の4点ができるのがこの音楽ケアでありブンネ®楽器です。



第6回地域回想法サミット 参加報告 P6

第6回地域回想法サミット(市民公開講座)
日時～令和元年11月17日9時00分開会
会場～宮崎市民プラザ オルブライトホール

【特別講演】「豊かな高齢社会を目指して～回想法の応用と展望～」

【講師】 国立長寿医療研究センター老年内科部長・長寿医療研修センター長
遠藤 英俊 氏

平成22年で439万人とされている認知症は2025年には65歳以上の5人に一人が認知症となる推計である。認知症という疾患はなく、種々の原因疾患による認知機能の低下が認知症と呼ばれる。アルツハイマー型認知症、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症が上げられる。

昔は大家族であったが、現代は核家族化が進み、より認知症になりやすい環境となった。つまり家族間のコミュニケーション(会話)が少なくなった事も影響し、独居になれば認知症になりやすい傾向となる。

回想法は非薬物療法であり、情緒面を志向する方法である。

認知症施策推進大綱には共生と予防が挙げられており、予防には1次予防(発病予防)2次予防(早期発見早期治療)3次予防(治療、機能低下防止、リハビリ)がある。予防では食と学習、運動が良く、カレーに含まれる成分が記憶や学習の改善に有効的であり、運動することで海馬周辺の委縮が軽減される。

回想法は懐かしい写真や生活用具などを用いて、かつて自分自身が経験したことを語り合ったり、過去のことから今の事を考えさらに将来に向けて思いをさせ、その夢や目標を持つことである。情報を集中して取り入れ、短期記憶から長期記憶へ変換していく記憶力のメカニズムの中で、想起してその記憶を探して取り出すことで脳を活性化させる。

回想法は精神科医のバトラーにより提唱されたもので、日本では1980年代から取り入れられ、地域における回想法として北名古屋市では回想法センターが設置され取り組んでいる。最近ではパソコンを利用し、写真やイラストを見ながら行う回想法やNHKでは年代別のDVDを回想法ライブラリーとして製作し貸し出ししている。

効果は1か月余りで現れてきて高齢者がこれまで失っていた生きがいを取り戻すことができる。

今後の課題はこの回想法を用いて活動する人材の育成が急務である。



第6回地域回想法サミット 参加報告 P7

第6回地域回想法サミット(市民公開講座)
日時～令和元年11月17日9時00分開会
会場～宮崎市民プラザ オルブライトホール

【基調講演】「地域回想法を広げていくために～博福連携の事例を通して～」
【講師】北名古屋市歴史民俗資料館 館長 市橋 芳則 氏

高齢者と博物館のかかわりでは2003年に高齢者対策として学習プログラムが作られ、2004年に誰にでも優しい博物館づくり事業が始まり、高齢者や外国人、障がい者にも利用しやすいバリアフリーを目指す。

高齢社会対策基本法では生涯学習の機会の確保するために、高齢者の社会的活動への参加を促進し、ボランティア活動の基盤整備が求められている。

地域回想法は昔懐かしい用具などを用いて、かつて経験したことを楽しみながらみんなで語り合う事。このことが健康増進や認知機能低下を防ぐ効果がある。

北名古屋市には昭和日常博物館、回想法センター、旧加藤宅住宅の3つの拠点があり、回想法スクールを開催している。

回想法スクールは定員10名で週に1回1時間、それを全8回開催する。これまで72グループが卒業し687人がいきいき隊としてボランティア活動を続けている。

また、博物館では様々なものと回想法キットとして貸し出ししている。

地域回想法の取組の例では、日光写真では高齢者世代からその子どもの世代、そして孫の世代まで世代をつなぎ、懐かしむ高齢者と子ども世代に加え、孫世代には学習機会として有効的である。

また、置き薬でもらった紙風船から当時の遊びや生活の語らいが生まれたり、昔読んだ本を図書館に行き探して、最後には演劇にまとめるという図書館とのつながりもできている。

北名古屋市では2002年、国のモデル事業として介護予防効果の検証をはじめ、翌2003年から「回想法＝認知症」のイメージ払拭と参加者の組織化を進め回想法スクールを実施してきた。

事業に参加して終わりではなく、スクール卒業後にいきいき隊として引き続き活動できる仕組みが非常に有効的と考える。

