

閉じこもりが  
認知症発症のリスクを高める

閉じこもりは、認知症発症の危険を高め  
ます。家に閉じこもっていると、食事や運動  
が不足しがちになります。また、外からの  
刺激が少なくなり、知的活動の量も社会的  
交流の量も、出かける場合と比べて少なく  
なります。食事、運動、知的活動、社会的交  
流の四つは、いずれも不足すると認知症の  
発症リスクを高めることが知られています。  
閉じこもりを防ぐことは、認知症の発症を  
遅らせることにつながるのです。

閉じこもりになる原因はいろいろありま  
すが、環境を整えることで、外に出られな  
い、あるいは、外に心を開けない原因の一部  
を取り除くことができます。たとえば、足  
腰が悪い方は、車による送迎があれば、外  
に出かけることができます。近所に知り合  
いが少ない方は、初対面の人同士でも気軽  
に交流できる会話の場があれば、新たな仲  
間が見つかり、外に心を開く可能性が広が  
ります。テーマを決めて写真を持ち寄り、  
話し手の写真を映し出し、時間と順序を決  
めて話し手と聞き手を明確にして会話す  
る共想法は、会話の場を作り、知的活動と  
社会的交流を促し、閉じこもりを防ぎ、認  
知症の発症と進行を遅らせることを目的  
として開発しているものです。

筆者は、介護予防施設や介護施設のデイ

ケアにおいて、写真を用いた会話を行う共  
想法プログラムを、閉じこもりがちな高齢  
者、認知症の発症や進行を遅らせたい高齢  
者に、効果的に届ける取り組みをしてきま  
した。実施の背景と、一連の実施の中で出  
会った、特徴的な方の参加の流れについて  
紹介します。参加者と実施者の名前は仮  
名ですが、病院や施設、組織は実在します。

閉じこもりがちな高齢者に  
外出の機会を作る

## 実施の背景

2010年9月から10月にかけて、閉じ  
こもりがちな高齢者を対象に、外出の機会  
を作ることを目的として、乗り合いタクシー  
での送迎つきの共想法プログラムを、柏市  
介護予防センター「ほのぼのプラザますお」  
において実施しました。このプログラムに、  
典型的な閉じこもりがちな高齢者である、  
内田さんという85歳の女性が参加しまし  
た(図1)。

ここでは、オンデマンド交通による送迎  
により、従来の介護予防プログラムの課題  
である、介護予防を切実に必要とする人が  
参加するのが難しいという問題を解決する  
ことを目指しました。オンデマンド交通と  
は、利用者が予約をして、好きな時間に好  
きな場所を移動することができる新たな  
交通手段です。特に過疎地を中心に、普及

第  
10  
回閉じこもりを防ぎ  
認知症を遅らせる

今回は、「会話特性に応じた聞き方を見つける」と題し、複数人の会話において、いろいろな  
会話特性の人がいても、参加者ができるだけバランスよく会話に参加できるよう支援する  
司会のコツについて紹介しました。今回は、介護予防施設と介護施設のデイケアにおいて、  
閉じこもりを防いだり、認知症の発症や進行を遅らせたりすることを目的として、複数人が  
バランスよく参加できる会話の場を作る取り組みについて紹介します。

東京大学 人工物工学研究  
センター 准教授、  
NPO法人ほのぼの研究所  
代表理事、  
科学技術振興機構  
さきかけ研究者

●大武美保子