

# 高齢社会は大学が開く

## - 学習療法の成功とメッセージ

福 田 潤

### 手本がない国

日本の高齢者比率は約17%と、全世界平均の2050年の水準にある(国際連合『世界人口高齢化統計 1950-2050』)。これまでは、日本よりも欧米の高齢化率が高かったため、それらの国を参考にすれば有効な対策を打てたが、これまで手本にしてきた国よりも、日本の方が高い高齢者比率になってしまっている。日本が、かつてどの国も直面したことの無い、超高齢化という衝撃に対する有効な対応策を打ち出すことができれば、これから先50年以上にわたり、全世界がその知恵や力を求め続けるとも考えられる。

すでに注目すべき成果も生まれている。例えば、簡単な音読や計算を毎日短時間繰り返すことで、痴呆の症状が改善したり、予防に有効であることが明らかになってきた。これは「学習療法」として、2004年初に学会が組織され、全国への普及が今年から本格化する見通しである。こうした成果を次々に生み出し、世界へ送り出すことも、日本が世界に対して果たすべき重要な役割であろう。超高齢化をどう乗り切るのか、生かすのか。それは日本にとどまらず世界の活路を開く挑戦と言えよう。

### 人間らしさを司る前頭前野

学習療法の効果を一言すれば、前頭前野の血行を活発にする、点にある。脳の

前半部のさらに額に近い部分を前頭前野と呼ぶが、ここの血流を活発にする活動の一つが単純な計算や音読であることが明らかになった。これは、頭部に装着した複数のセンサーから脳内の血流を検知する光トポグラフィーの開発と応用によって可能になったことである。単純な計算を電卓で行った場合、前頭前夜に血流の変化は起こらない。これはテレビゲームやパソコン操作を行っている場合も同様である。一方、同じ計算を暗算で行った場合、前頭前夜の血流は活発になる。できるだけ短時間で誤りなくできるように、時間を計るようにするとさらに活発になる。これは、初めて見る文章を音読する場合も同様の効果を示している。

前頭前野は、身辺整理や食欲、闘争欲など本能のコントロールを司っている場所としても知られている。従って、ここの機能が衰えると、身だしなみや食事、排泄、対人関係などで様々な問題が生じてくる。逆にここがしっかりしてくると、自分のことは自分でできるようになるばかりか、他者との関わり方も前向きで穏やかになる。

### 予防にも有効

この成果を高齢者介護に応用したのが、学習療法である。東北大学の川島教授が中心となって、公文教育研究会等民間企業が全面的にバックアップをし、高齢者介

護施設の理解と協力を得てここ3年程で、いくつもの大きな成果を生み出してきた。歩行には杖が必要で、会話による意思疎通も難しかった人が、学習療法1ヶ月で、杖なしで歩くばかりか、自分がいた職場を施設職員に案内し説明するまでに回復した。また、99歳でこの療法に出会ったお年よりは、100歳までに100の英単語を覚えることを決意、見事達成し、施設での誕生パーティーでは英語でスピーチをして、職員や家族をうれし泣きさせた、など事例は豊富である。

アルツハイマー型痴呆の場合、認知能力を測るMMSEテストのスコアは(健常者は30点満点、21以下は痴呆と診断)何もしない場合は3年間で3分の一程度にまで悪化することが知られている。が、学習療法を継続している患者の場合、スコアの低下は見られていない。痴呆の進行を食い止めることができれば、施設職員の負担も大きく改善する。徘徊する患者に付き添う、排泄介助が頻繁に必要、といった負担がなくなるわけで、経営にとっては人件費負担の軽減も可能になる。

治療に効果があるのであれば、予防にも効果があるはず、と、仙台市では小学校の空き教室を活用して「ウェルネス学習」という活動を、前述の学習療法を開発してきた教授、企業が中心に実施してきた。定年前後の男女や80歳近い高齢者も参加して、家庭での学習を続けながら、週に2-3回程度教室に通い、計算や数字パネルへの数並べの時間を競っている。参加する高齢者は、それまで、特に決まって出かけてゆくところもなく、それゆえ、話す相手なども乏しかったが、この活動が始まって、生活にリズムができた、朝起きたときにアタマがすっきりした感じ、物忘れも減り、体も

軽くなったように感じる、など、好感を持って受け入れられている。生活や趣味などに対して前向きになり、新しい趣味をはじめた人、妻のために家の建て替えを決意した人など様々である。

## 国際会議も開催

学習療法の進化・普及を図るため、すでに国際会議も開催され、日本での既述のような成果に各国が注目している。OECDでは、この会議に代表をコメンテーターとして送り込んでおり、日本での成果が加盟各国に紹介されるものとみられる。これまで海外に学ぶだけだった日本の高齢化対策は、ようやく、海外から学びに来る、海外へ発信できる力への第一歩を踏み出したと言えるだろう。

## 大学発、企業・地域動員型

もう一つこれからの大学を考える上で、学習療法の広がりから学ぶべきことは、この取り組みが、大学発であることと、それを全面的にバックアップした企業、さらにそれを地域に普及させるためのモデル地域として大学の地元自治体である仙台市が協力している、という点である。大学発、企業・地域動員型と呼んでも良いだろう。大学、企業、行政の3者を結ぶのは、コミュニティである。これが21世紀の高齢者ケアのキーワードであるし、日本再生を考える際にも重要な要素の一つであると考えられる。高齢者が安心して暮らせるコミュニティをどうつくるのか、今暮らしているコミュニティにどうやってその安心を作り出すのか、そういった視点からこれからの高齢者ケア、ひいては産業や地域政策は進められなくてはならないだろう。学習療法はそのための一つの切り札となったわけだが、まだま

だ多くの切り札が必要である。

例えば、学習療法、ウェルネス学習で元気になったとはいえ、そのあとどうするのか、は個人任せである。となると、またもとに戻るリスクもないとはいえない。せっかく元気を取り戻した心と体を活かして、さらに自分らしく過ごせる、あるいは活動できる場や仕組みが必要だろう。現状では、介護が必要な高齢者が昼間だけ過ごすためのデイサービスと言う制度があるが、元気な高齢者が過ごすための場所は、そのためだけにつくられたと言うものは特に整備されていない。

空き教室等を活用して、元気な高齢者が、趣味や学習、あるいは長年の経験を生かして働くことができる仕組みを地域に作ってゆく必要があるだろう。その運営にあたる組織をNPO、あるいは企業として立ち上げて、いわば、元気な人向けのデイサービスセンター(仮称 ウェルネス・センター)として、地域に普及させる必要があるだろう。地域によって、そこに求められる内容も利用できる資源も異なるので、既存のデイサービスのように全国一律に整備するわけには行かないだろう。これこそ、大学と企業と行政が一体となって取り組むべきテーマだ。

### 逆転した同居と独居

高齢者の内、一人暮らしあるいは高齢者だけで暮らす者の数は増加し続け、2002年には遂に1179万人と、子供たちと同居する高齢者1125万人よりも多くなった。お年寄りの半数以上は、一人であるいはお年寄りとだけ暮らしている。こうした世帯では、若い世代と暮らしている世帯に比べて、出かける機会や訪れる人も少なく、人と話したり誰かと何かをするという活動

が減る。70代男性が最も昼間長時間していることはテレビの視聴で、6時間近くになっている(NHK 生活時間調査 2002年)。こうした状態は、介護や痴呆などのリスクを招きやすいと考えられる。また、歩くことが脳を活性化させる上で重要であることも、明らかになっている。が、実際には、高齢者が一日に歩く歩数を平均すると3000歩前後で、40代の半分以下にとどまっている。また、ある地域の調査では、歩く早さが遅い人のほうが要介護になる確率が高い、と言う報告もある。

ウェルネス・センターが地域にあれば、そこへ通うことで生活にリズムができ歩行量も増える。そこで多様な趣味や学習を続けることで、前頭前野のみならず健康状態も良好に保たれる。そういった高齢者が増えることで、予想されている要介護者数の増加はかなり抑えられるだろう。こうした取り組みに本腰を入れることが、行政にとっては、要介護者数の増加を前提に負担増や給付減を画策するよりも得策であろう。地域が元気になれば地元企業の収益も増すはずだ。企業の地域への貢献は、企業や大学に対する住民のイメージ・信頼感などを高め、やがてはそれぞれの収益拡大にも寄与するだろう。行政、企業、大学ともに、自分の存続を本気に考えるのなら、高齢社会のコミュニティづくりにどう貢献するか、と言うテーマに本腰で取り組むべき時を迎えている。コミュニティにとってなくてはならない存在になるか、あってもなくても地域の暮らしは変わらない、地域にとってはどうでもいい存在で終わるのか。その答えを、10年、20年後を視野に据えて出すことができる力と知恵が求められている。