

社会参加・社会貢献活動でからだとあたまイキイキ生活！

絵本読み聞かせ 世代間交流プログラム

「りぷりんと」

少子高齢化が進む日本においては、元気な高齢者の方が地域の担い手となることに大きな期待が寄せられています。最近の研究から、地域での「社会参加・社会貢献活動」、すなわち有償・無償の生産的で社会的な役割を担う活動は、安心・安全な住みやすい地域づくりに寄与するとともに、高齢者自身の健康維持・増進に好影響を与えることがわかってきました。

では、どのような社会参加・社会貢献活動が良いのでしょうか？ここでは、一つの事例として絵本読み聞かせ世代間交流プログラム「りぷりんと」を紹介していきます。



地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

東京都健康長寿医療センター 研究所（東京都老人総合研究所）

絵本読み聞かせ世代間交流プログラム 「りぷりんと」とは？

社会参加と地域保健研究チームでは、2004年度より子供たちへの絵本の読み聞かせを主な活動とした、シニア世代による学校支援ボランティア「**Research of Productivity by Intergenerational Sympathy: REPRINTS** (りぷりんと)」を地域のシニアボランティアの方々とともに展開しています。

「りぷりんと」は、文字通り「復刻版」を意味しています。絵本などの名作が再び蘇るように、「シニア世代が自らの人生に再びスポットを当て、その役割を失うことなく、地域再生のために復刻する」という願いを込めて命名しました。

絵本読み聞かせボランティアの養成

りぷりんと参加者は、学校ボランティアとして読み聞かせ活動を行うため、最初に3カ月間（週1回2時間程度）の研修に参加し、絵本読み聞かせの意義、絵本の選び方、発声方法、学校ボランティアとしての心得などを学びます。研修修了後には、1グループ6名～10名に分かれ、地域の小学校、幼稚園、保育園等への定期的な訪問・交流活動を開始します。

第1回 今読まれている絵本について



第2回, 3回 忘れられない絵本、自分を知る

- 絵本の記憶の掘り起こし、伝えるという技術について

第4回 読み聞かせに必要な体づくり

- 柔軟体操から呼吸法、発声と滑舌



第5回, 6回 読み聞かせの練習

- 読解と表現、文章理解と感情移入



第7回, 8回 読み聞かせ発表会

- 個別発表会、自己採点・講評

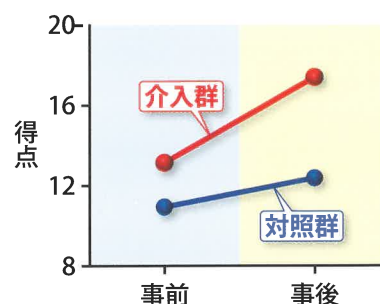


第9回以降 グループ発表会の準備、実演

養成講座出席の記憶機能への効果！

3カ月という短期の講座ですが、いわゆる「脳の活性化」や健康づくりのねらいもあります。その結果、出席者には記憶機能の改善が認められています。講座に出席していない対照群に比べて、講座出席群（介入群）では、読み上げられる事件ニュースのような物語を記憶し、30分後に口頭で再生する課題（すなわち近時記憶機能）で、成績が顕著に向上しました。*1

物語の記憶検査の得点の推移

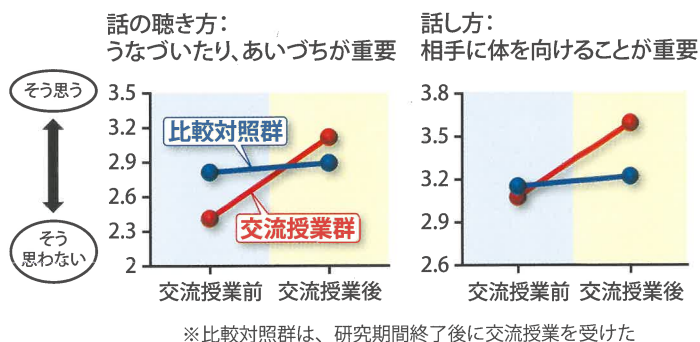


「りぷりんと」の三方よしの効果

りぷりんとでは、読み聞かせに関与した児童、保護者、高齢者の三者の健康面や情緒面に良い影響が現れています。

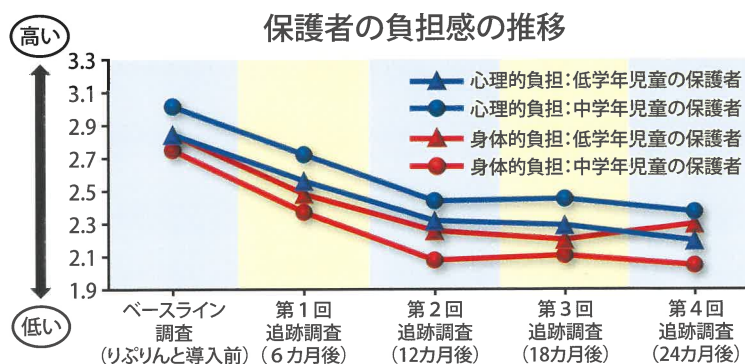
児童への効果

りぷりんとでは、小学校6年生を対象に、りぷりんとボランティアが絵本読み聞かせ方法のアドバイスをを行い、その成果発表として6年生が1年生に読み聞かせを行う交流授業を行っています。その結果、交流授業に参加した児童は参加していない児童に比べて、「話の聴き方」と「話し方」に改善が認められました。*2



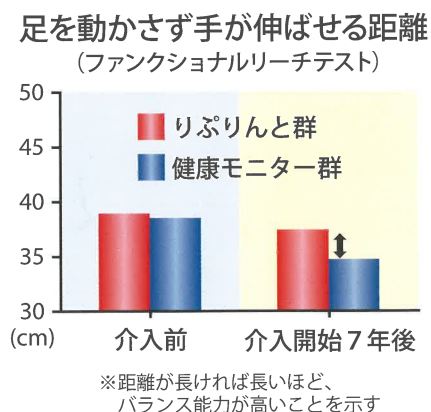
保護者への効果

りぷりんとボランティアが活動している学校では、保護者の学校支援活動についての「時間・労力などの身体的負担感」や「責任・義務などの心理的負担感」が軽減することが確認されています。*3



高齢者への効果

9カ月間の短期的な効果として、りぷりんとボランティアでは健康モニター（健診のみに参加する高齢者）に比べて、地域への愛着意識、握力、主観的な健康感において顕著な改善または低下の抑制が認められました。さらに長期的な効果として、りぷりんと参加7年後には、バランス能力の維持（右図参照）や、近隣に住む子供との交流頻度、知的能動性（状況対応能力や知的好奇心の指標）に有意な改善または低下の抑制がみられました。*4

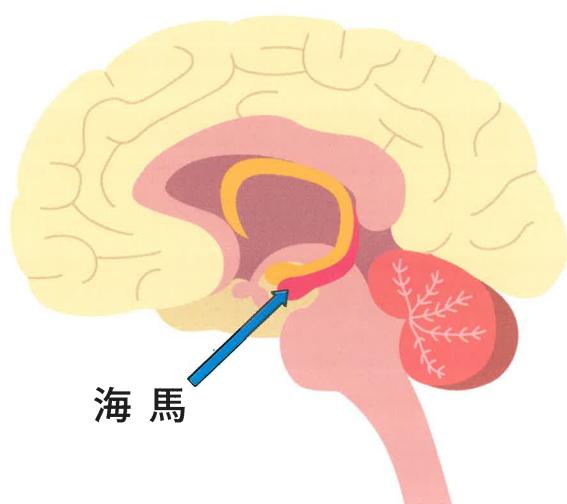


また、りぷりんとが活動している地域では、活動していない地域に比べて、支え合いが生まれるような地域の緩やかなつながり（近隣の人への信頼感）が生まれることも明らかになっており、いわゆる「地域力の向上」といった波及効果も期待できる活動であるといえます。

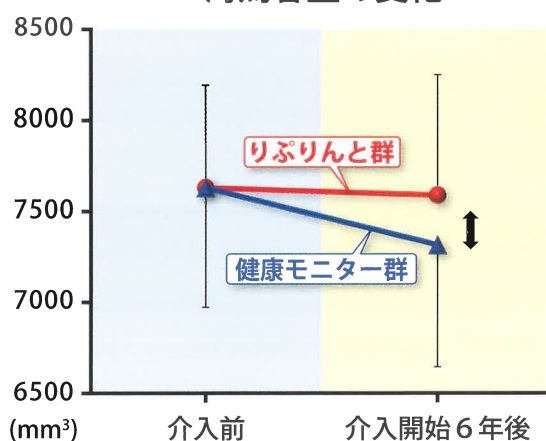
「リぷりんと」が加齢に伴う海馬萎縮に及ぼす影響

我々の記憶機能を司る脳部位の一つに、海馬があります。海馬は記憶の保持や出し入れに関与し、認知症発症に伴い早期に萎縮が確認される部位としても知られています。では、リぷりんとに参加することによって、この高齢期の海馬にはどのような影響があるのでしょうか？

そこで、初回検査時にMRI検査（磁気の利用して体内を調べる検査）を受けたリぷりんと参加者と、読み聞かせを行わず健康調査だけに参加する健康モニターのうち、6年後にもMRI検査を受けた方を対象に、海馬の萎縮がどの程度進んでいるかを調べました。その結果、健康モニターでは、正常範囲ながら加齢に伴い徐々に海馬の萎縮が認められたのに対し、リぷりんと参加者では、海馬の萎縮が統計学的に有意に抑制されていることが明らかになりました。^{※5}



海馬容量の変化



以上から、高齢期に世代間交流や絵本読み聞かせを通じた社会貢献活動を行うことは、記憶を中心とした認知機能を司っていると考えられる海馬の加齢に伴う萎縮を抑制する可能性があります。つまり、脳構造の変化の面からも社会参加・社会貢献活動は健康寿命を延ばすうえで重要な要素であるといえます。

私たちにとって、健康が重要であることは言うまでもありません。しかし、健康であることは人生の目的ではなく、あくまでもいきがいや楽しみのある暮らしを続けるための手段ではないでしょうか。子ども達の笑顔のために仲間と読み聞かせを楽しみ、そのお土産として「健康」を手にする。豊かな老後、すなわちサクセスフルエイジングの秘訣がここにあるのかもしれません。



- ※1: Suzuki H, et al.: Cognitive intervention through a training program for picture-book reading in community-dwelling older adults: a randomized controlled trial. BMC Geriatrics, 2014, 14(122)
- ※2: 鈴木 宏幸, 他: 高齢者ボランティアとの交流授業が高学年児童のコミュニケーションスキルに及ぼす影響. 日本世代間交流学会誌, 2015, 5(1), 21-28.
- ※3: 藤原 佳典, 他: 高齢者による学校支援ボランティア活動の保護者への波及効果: 世代間交流型ヘルスプロモーションプログラム「REPRINTS」から. 日本公衆衛生雑誌, 2010, 57(6), 458-466.
- ※4: Sakurai R, et al.: Long-term effects of an intergenerational program on functional capacity in older adults: Results from a seven-year follow-up of the REPRINTS study. Arch Gerontol Geriatr., 2016, 64, 13-20.
- ※5: Sakurai R, et al.: Preventive effects of an intergenerational program on age-related hippocampal atrophy in older adults: The REPRINTS study. Int J Geriatr Psychiatry., 2018, 33(2), e264-e272.