

(7) 回想療法

■ 回想療法とは

昔の懐かしい写真や音楽、昔使った馴染みの深い物品（家庭用品など）を見たり、触れたりしながら、昔の経験や思い出を語り合う療法。集団療法と個人療法とがある。

■ 回想療法の一般的な実施方法（内容、1回の時間、実施頻度と実施期間など）

認知症の人に対する回想療法の効果を検討した最近の系統的レビュー¹⁾で選ばれた29の研究では、幼少期の経験、祭り、特別な場所への旅行、好きな食べ物、重要で特別な出来事の記憶などが回想のテーマとされていた。1回の実施時間は30～90分、頻度は週1～5回、実施期間は4週間～3か月間であった。回想療法実施後の長期効果を検討した研究の追跡期間は3～24か月間であった。医学中央雑誌web版（Ver.5）を用いて、2018年までにわが国で発表され、有効性が認められた回想療法20研究の総説²⁾によると、集団療法が17研究、実施時間は1回1時間が9研究、頻度は週1回が13研究とそれぞれ最も多かった。回想のために使用する物品については「おはじき」や「おんぶひも」などの懐かしい道具が10研究、写真が5研究、音楽が3研究であった。また季節の行事などをもとにしたものが4研究、料理に関するものが2研究、そろばんや黒電話などの懐かしい音を使用したものが1研究あった。

■ 回想療法の有害事象と課題

地域在住の軽度から中等度の認知症の人と家族が、最初の12週間は毎週1回、その後の7か月間は毎月1回の頻度で回想療法に参加した268例と通常のケアを行った対照群220例とを比較した比較的大規模で質の良いランダム化比較試験Randomized Controlled Trial（RCT）研究³⁾において、家族の不安とストレスが増したと報告されている。またこの研究において設定された10か月間の回想療法セッションの半分以上の回数で参加した人は57%で、継続の難しさが指摘されている。そしてこの研究では回想療法の費用対効果は低いと結論づけている。

■ 新技術の活用方法とその効果、および有害事象など

回想療法における新技術の活用法としては、タブレット型のパーソナルコンピュータPersonal Computer（PC）に個人的な写真や音声、興味や関心のある音楽、動画などを保存して療法に活用する方法が多い⁴⁾。自動再生機能も利用されている。さらにヘッドマウントディスプレイHead Mounted Display（HMD）などを用いて仮想現実virtual reality（VR）の技術を活用する回想療法もある⁵⁾。回想療法で用いる本人の思い出深い物品（犬

や家等)のミニチュアを3Dプリンターで作成して使用した研究もある⁶⁾。

回想療法参加中の様子をEngagement of a Person with Dementia Scale (EPWDS)を用いて評価した研究⁴⁾で、タブレットPCを用いた回想療法の方が、参加者がより楽しんでいと報告されている。またHMDを用いたVR回想療法群とラップトップPCのフラットスクリーンでコンテンツを視聴する対照回想療法群を比較した研究において、回想療法後に「選択できる場合はどちらがよいか」と質問したところVR回想療法を受けた15人中11人(73%)がVR回想療法を希望した⁵⁾。この研究では、有害事象についても記載されているが、VR回想療法群の1人が頭痛を、もう1人が頭重感を訴えたが短時間で消失した。またSimulator Sickness Questionnaire (SSQ)でも有害事象が評価されたがVR回想療法群において有意な悪化は認められなかった。ただし、この研究のコンテンツ視聴時間は1回20分程度、2週間に3回のみで少なかったため、長期的な使用による有害事象については、今後のデータの蓄積が必要である。以上のことから新技術を用いることで回想療法を楽しんで行える可能性があり、そのため継続性が増し、効果が増す可能性があると考えられた。

HQ 1

回想療法は、認知機能の向上、維持、低下抑制に有用か？

回答：

回想療法は、認知症の人の認知機能の向上に有効な可能性がある。アルツハイマー病(AD)の人、軽度認知障害Mild Cognitive Impairment (MCI)の人、健常高齢者にも有効な可能性がある。新技術を活用することによって、効果が増強する可能性は低い。

推奨：

行うことを提案する。

解説：

認知症の人の認知機能に対する効果については、Cochrane Database of Systematic Reviews⁷⁾で14研究のメタ解析が行われており、効果量が標準化平均差(SMD)0.11で、効果は非常に小さいか不明確であるとされた。その中で個別療法の研究、施設入居者に対する研究ではわずかな効果あり、グループ療法の研究、地域在住者に対する研究では効果が乏しいかなしであった。介入終了後6～84週間の時点の長期効果を検討した9研究では明確な効果を示せなかった。一方、最近のMini Mental State Examination (MMSE)を指標とした15研究のメタ解析¹⁾では、効果量がSMD 0.45で、認知機能に対する効果が確認されている。このメタ解析で採用された研究の異質性は中等度で、出版バイアスは有意ではなかった。またADに限った5研究の定性的系統

的レビューでも認知機能に対する効果が示されている⁸⁾。健忘型MCIの人に対しては、過去の自伝的記憶が改善することが報告されている⁹⁾。認知症や精神疾患のない高齢者に対する研究としては、施設に入所していない高齢女性に対して週1回の往診による個人回想療法を行った結果、MMSEにおいて有意な改善効果が認められた研究がある¹⁰⁾。

<新技術を用いた検討>

新技術を用いた回想療法については、個人的な写真や音声、興味や関心のある音楽、動画などをタブレットPCに保存して個別性を高めた回想療法⁴⁾、タブレットPCを用いてパノラマ画像を用いた回想療法¹¹⁾、HMDを使用したVR技術を活用した回想療法⁵⁾などが考案されているが、従来の回想療法と比較して認知機能をよりよく改善する効果は確認できていない。逆に、認知機能に対する有効性を確認した回想療法プログラムを、全ての実物品を写真に置き換えるなどしてタブレットPCで実施できるようにしたところ、認知機能に対する効果が得られなくなったという報告がある¹²⁾。この報告では、参加者に対するヒアリングを行っており、操作全般が難しい、タッチペンがうまく使用できないなどの理由が記載されていた。

<効果評価指標>

回想療法の認知機能に対する効果を判定するために過去の研究で用いられた評価尺度としてはMini Mental State Examination (MMSE) が圧倒的に多い。その他、Montreal Cognitive Assessment (MoCA)、Frontal Assessment Battery (FAB)、Autobiographical Memory Test (AMT) も用いられている。

HQ 2 回想療法は、日常生活機能(ADL)の向上, 維持, 低下抑制に有用か?

回答:

回想療法が、認知機能低下を有する人のADLに対する効果を有するか否かは不明である。新技術を活用することによって、効果が増強するか否かも不明である。

推奨:

エビデンス不十分のため推奨・提案を保留する。

解説:

認知症の人のADLに対する効果については3研究のメタ解析¹⁾があるが有効性は示されなかった。またこの研究に含まれていない日常生活活動観察票を用いた研究で

も移動、衛生、摂食、睡眠、更衣に効果が認められていない¹³⁾。そのためADLに対する効果は乏しいと思われるが、研究数が非常に少ないため推奨は保留とする。

回想療法の生活の質（QOL）に対する効果を検討した研究は比較的多くあるため、ここでまとめた。Cochrane Database of Systematic Reviews⁷⁾において、本人がQOLを自己評価した8研究のメタ解析で、効果量がSMD 0.11で効果はないとされた。その中で、個別療法、または施設で実施した研究では効果あり、集団療法、または地域で実施した研究では効果が乏しいかなしと報告されている。施設での実施の方が、効果が大きいことは他のメタ解析¹⁴⁾でも報告されている。一方、11研究のメタ解析¹⁵⁾ではSMD 0.376、7研究のメタ解析¹⁾ではSMD 0.47で、ともにQOLに対する有効性が報告されている。その後には発表されたRCTでもQOLの改善が認められている¹⁶⁾。多くのセッションに参加した者ほどQOLの改善が大きい³⁾。またADに限った5研究に対する定性的系統的レビューでもQOLに対する有効性が報告されている⁸⁾。しかし認知障害のない65歳以上の地域在住の女性に対してはQOLに対する効果が認められなかった¹⁷⁾。

生活満足度を尺度とした研究もある。60歳以上の認知障害のない高齢者、またはMCIの人に対する集団回想療法の効果を検討した系統的レビュー¹⁸⁾では、10研究中7研究で生活満足度に効果が認められ、フォローアップされた3研究中2研究でも有意な効果が得られている。60歳以上の認知障害のない高齢者に対する7研究のメタ解析でも生活満足度を向上させる効果が報告されている¹⁹⁾。またこの研究では、メタ解析は実施できなかったが、自尊心、心理的幸福感、幸福感の向上に効果があるとしている。

<新技術を用いた検討>

新技術については、タブレットPCを用いてパノラマ画像を用いた回想療法が行われているがADLに対する効果は得られなかった¹¹⁾。この研究において、主観的な幸福感を増す可能性が報告されているが、HMDを使用したVR技術を活用した回想療法の効果を、ラップトップPCを用いた回想療法群と、通常ケア群との間で比較した研究ではQOLに関して有意な増強効果は得られなかった⁵⁾。

<効果評価指標>

過去の研究では、ADLについてはBarthel Index、Minimum Data Set ADL assessment protocol (MDS-ADL)、Vital Indexなどが用いられている。QOLについては、QOL-ADが最も多く用いられている。わが国の研究ではQOL-Dも用いられている。生活満足度尺度の評価にはLife Satisfaction Index A (LSIA) が使用されている。

HQ 3

回想療法は、運動機能の向上、維持、低下抑制に有用か？

回答：

認知症高齢者等の運動機能に対する回想療法の効果を検討した研究はない。そのため、回想療法の運動機能に対する効果は不明である。新技術を用いた回想療法の効果も不明である。

推奨：

エビデンス不十分のため推奨・提案を保留する。

解説：

認知症高齢者等の運動機能に対する回想療法の効果を検討した研究論文は、新技術を活用したものも含めて、本文献レビューでは抽出されなかった。そのため、回想療法の運動機能に対する効果は不明である。

HQ 4

回想療法は、行動・心理症状(BPSD)の予防、軽減に有用か？

回答：

回想療法は、認知機能低下を有する人のうつ症状の改善に有効な可能性がある。その他のBPSDに対する有効性は不明である。タブレットPC等を用いて個別性を高めることで、うつやアパシーへの効果が向上する可能性がある。

推奨：

行うことを提案する。

解説：

行動・心理症状の中では、うつ症状に対する効果が最もよく検討されている。認知症者のうつ症状に対する回想療法の効果については、Cochrane Database of Systematic Reviews⁷⁾で10研究のメタ解析が行われているが、効果量がSMD-0.03で、効果はないとされた。一方、16研究のメタ解析¹⁵⁾ではSMD-0.541、より新しい16研究のメタ解析¹⁾ではSMD-0.53で、うつ症状への効果が認められている。また2022年8月までに発表された認知機能低下を有する人のうつ症状に対する非薬物療法および薬物療法の効果を検討したRCT論文をベイジアンネットワークメタ解析で検討した研究でも、回想療法のうつ症状への効果はCornell Scale for Depression in Dementia (CSDD)で-2.34、老年期うつ病評価尺度Geriatric Depression Scale (GDS)

で-2.20と有効性が確認されている²⁰⁾。また対象をADの人に限った5研究に対する定性的系統的レビューでもうつ症状に対する有効性が確認されている⁸⁾。長期効果については、回想療法終了後12週間の時点でも、軽度から中等度のADの人のうつ症状に対する有効性は続いたとの報告がある。

認知機能に異常がない60歳以上の人、またはMCIの人のうつ症状に対する集団回想療法の効果が系統的レビューで検討されている¹⁸⁾。17研究中13研究でうつ症状に対する効果が認められている。またフォローアップがされている7研究中3研究で有意な改善が認められている。60歳以上の認知障害のない高齢者に対する8研究のメタ解析でも、うつ症状を改善させる効果が報告されている¹⁹⁾。

Neuropsychiatric Inventory (NPI) をアウトカムにした行動・心理症状全体に対しては、効果あり¹⁾となし²⁰⁾としたメタ解析があり、結果は一貫していない。焦燥性興奮に対しては有効でなかったという報告²¹⁾がある。60歳以上の中等度以上の認知レベルの高齢者に対して、死への不安を軽減し、老いへの満足のいく適応を助ける効果があるとの報告もある²²⁾。

<新技術を用いた検討>

タブレットPCを利用して個別性を高めた素材を用いた回想療法を中等度の認知症の女性に実施した研究⁴⁾で、従来の方法よりもうつ症状が改善した。またYouTube動画などのInternet-Based Videosを活用した回想療法の、アパシーに対する効果を通常ケアと比較した研究でも優位性が示されている²³⁾。しかしHMDを使用したVR技術を活用した回想療法のアパシーとうつ症状に対する効果を、ラップトップPCを用いた回想療法群と、通常ケア群との間で比較した研究では優位性は示せなかった⁵⁾。またオンラインで作成するデジタルライフストーリーブックを使った回想療法のNPIにおける効果を通常ケアと比較した研究²⁴⁾でも優位性を示せなかった。

<効果評価指標>

うつ症状の評価尺度はCornell Scale for Depression in Dementia (CSDD) が最もよく用いられている。その他、Geriatric Depression Scale (GDS)、Montgomery-Åsberg Depression Rating Scale (MADRS)、MOSES depression subscale、Geriatric Depression Scaleなどが用いられている。アパシーに対してはApathy Rating Scale (ARS) が、焦燥性興奮にはCohen-Mansfield Agitation Inventory (CMAI) が、包括的なBPSDの評価にはNeuropsychiatric Inventory (NPI) が用いられている。

HQ 5

回想療法は、認知症発症のリスクを低減させるか？

回答：

健常高齢者、MCIの人等を対象として認知症発症リスク低減に対する回想療法の効果を検討した研究はない。そのため、回想療法の認知症発症リスク低減に対する効果は不明である。

推奨：

エビデンス不十分のため推奨・提案を保留する。

解説：

健常高齢者、MCIの人等を対象として認知症発症リスク低減に対する回想療法の効果を検討した研究は、新技術を活用した物も含めて、本文献レビューでは抽出されなかった。そのため、回想療法の認知症発症リスク低減に対する効果は不明である。

回想療法の参考文献

- 1) Saragih ID, Tonapa SI, Yao CT, et al. Effects of reminiscence therapy in people with dementia : A systematic review and meta-analysis. J Psychiatr Ment Health Nurs. 2022 ; 29(6) : 883-903.
- 2) 大西由佳子, 鈴木千絵子. 認知症高齢者における回想法の効果に関する文献研究. 姫路大看紀2020 ; 12 : 17-16.
- 3) Woods RT, Orrell M, Bruce E, et al. REMCARE : Pragmatic multi-centre randomised trial of reminiscence groups for people with dementia and their family carers : Effectiveness and economic analysis. PLoS One 2016 ; 11(4) : e0152843.
- 4) Moon S, Parl K. The effect of digital reminiscence therapy on people with dementia : a pilot randomized controlled trial. BMC Geriatr 2020 ; 20(1) : 166.
- 5) Saredakis D, Keage HA, Corlis M, et al. The Effect of Reminiscence Therapy Using Virtual Reality on Apathy in Residential Aged Care : Multisite Nonrandomized Controlled Trial. J Med Internet Res. 2021 ; 23(9) : e29210.
- 6) Garlinghouse A, Rud S, Johnson K, et al. Creating objects with 3D printers to stimulate reminiscence in memory loss : A mixed methods feasibility study. Inform Health Soc Care. 2018 ; 43(4) : 362-378.
- 7) Woods B, O'Philbin L, Farrell EM, et al. Reminiscence therapy for dementia. Cochrane Database of Syst Rev. 2018 ; 3(3) : CD001120.
- 8) Cammisuli DM, Cipriani G, Giusti EM, et al. Effects of Reminiscence Therapy on Cognition, Depression and Quality of Life in Elderly People with Alzheimer's Disease : A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. J Clin Med. 2022 ; 11(19) : 5752.
- 9) Melendez JC, Torres M, Redondo R, et al. Effectiveness of follow-up reminiscence therapy on autobiographical memory in pathological ageing. Int J Psychol. 2017 ; 52(4) : 283-290.
- 10) Asireta GD, et al. The effect of reminiscence therapy on the adaptation of elderly women to old age : A randomized clinical trial. Complement Ther Med. 2018 ; 41 : 124-129.
- 11) Tominari M, Uozumi R, Becker C, et al. Reminiscence therapy using virtual reality technology affects cognitive function and subjective well-being in older adults with dementia. Cogent Psychology. 2021 ; 8(1) : 1968991.

- 12) 水野純平, 西浦裕子, 齊藤千晶ら. 認知機能の低下した高齢者に対するタブレット版「いきいきリハビリ」の有効性の検討. 作業療法2021 ; 40 : 311-8.
- 13) Duru Aşiret G, Kapucu S. The Effect of Reminiscence Therapy on Cognition, Depression, and Activities of Daily Living for Patients With Alzheimer Disease. *J Geriatr Psychiatry Neurol.* 2016 ; 29(1) : 31-37.
- 14) O' Philbin L, Woods B, Farrell EM, et al. Reminiscence therapy for dementia : an abridged Cochrane systematic review of the evidence from randomized controlled trials. *Expert Rev Neurother.* 2018 ; 18(9) : 715-727.
- 15) Park K, Lee S, Yang J, et al. A systematic review and meta-analysis on the effect of reminiscence therapy for people with dementia. *Int Psychogeriatr.* 2019 ; 31(11) : 1581-1597.
- 16) Pérez-Sáez E, Justo-Henriques SI, Alves Apóstolo JL. Multicenter randomized controlled trial of the effects of individual reminiscence therapy on cognition, depression and quality of life : Analysis of a sample of older adults with Alzheimer's disease and vascular dementia. *Clin Neuropsychol.* 2022 ; 36(7) : 1975-1996.
- 17) Sok SR. Effects of individual reminiscence therapy for older women living alone. *Int Nurs Rev.* 2015;62(4) : 517-524.
- 18) Wu Y, et al. Effects of group reminiscence interventions on depressive symptoms and life satisfaction in older adults with intact cognition and mild cognitive impairment : A systematic review. *Arch Gerontol Geriatr.* 2023 : 114 : 105103.
- 19) Tam W, Poon SN, Mahendran R, et al. The effectiveness of reminiscence-based intervention on improving psychological well-being in cognitively intact older adults : A systematic review and meta-analysis. *Int J Nurs Stud.* 2021 ; 114 : 103847.
- 20) Jin B, Xv Y, Zhang B, et al. Comparative efficacy and acceptability of treatments for depressive symptoms in cognitive impairment : A systematic review and Bayesian network meta-analysis. *Front Aging Neurosci.* 2022 : 14 : 1037414.
- 21) Gudex C, Horsted C, Jensen AM, et al. Consequences from use of reminiscence -- a randomised intervention study in ten Danish nursing homes. *BMC Geriatr.* 2010 ; 10 : 33.
- 22) azrafshan MR, Faramarzian Z, Soufi O, et al. The effect of group reminiscence therapy on death anxiety and adaptation of the elderly to old age. *Arch Psychiatr Nurs.* 2022 : 41 : 312-316.
- 23) İnel Manav A, Simsek N. The Effect of Reminiscence Therapy With Internet-Based Videos on Cognitive Status and Apathy of Older People With Mild Dementia. *J Geriatr Psychiatry Neurol.* 2019 ; 32(2) : 104-113.
- 24) Elfrink TR, Ullrich C, Kunz M, et al. The Online Life Story Book : A randomized controlled trial on the effects of a digital reminiscence intervention for people with (very) mild dementia and their informal caregivers. *PLoS ONE.* 2021 ; 16(9) : e0256251.