

カテゴリー

脳卒中 脳科学系

タイトル

高齢者の考え方を変更・変化させることは、運動学習を向上させることができる Altering mindset can enhance motor learning in older adults Wulf, Gabriele, Suzete Chiviacowsky, and Rebecca Lewthwaite : Psychology and aging 27.1 (2012): 14

内容

高齢者の運動学習中の声掛けがバランス課題の学習を促進するかどうかを調査した研究

METHODS&RESULTS

実験1：被験者のパフォーマンスが他の人よりも良いということを示唆するフィードバックを提供することで、コントロール群と比しより効率的なバランス学習を生じることを明らかにした

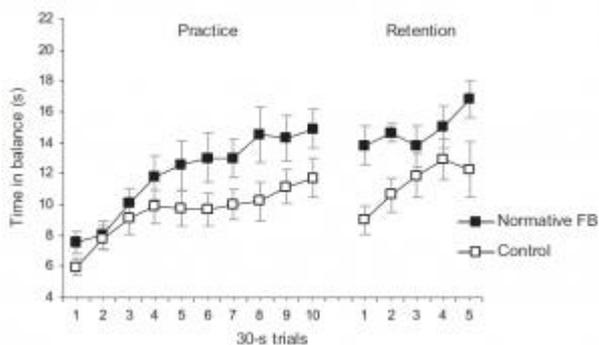


図1 練習と効果保持における規範的フィードバック群とコントロール群のバランス性能（バランスの時間）

●規範的フィードバック群○コントロール群 実験2：練習の始めに「あなたの仲間はいつもこの課題を上手くやっていますよ」と声をかけることで被験者の自己効力感と課題の学習を強化した

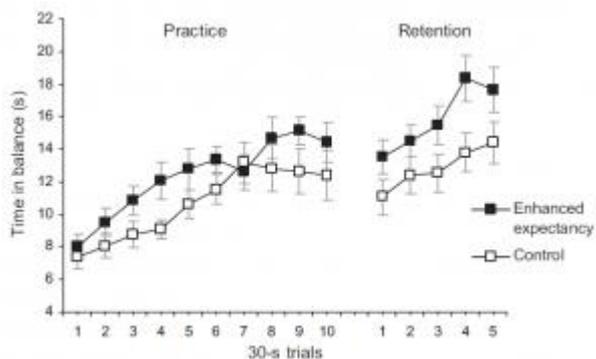


図2 練習と効果保持におけるバランス増強見込み群とコントロール群のバランス性能（バランスの時間）

●増強見込み群○コントロール群（出典：図1・2ともに Wulf : Altering Mindset Can Enhance Motor Learning in Older Adults）

CONCLUSIONS

高齢者における運動パフォーマンスと学習が個人の能力知覚の強化によってすばやく、ポジティブに変化され得るということを示唆している

明日への臨床アイデア・感想

- クライアントの運動学習中には「皆さんよりもお上手ですよ」あるいは「他の方も皆さんできてますよ」といった声掛けをすることで良い成果に繋がるかもしれない
- 実験1では被験者が出した結果よりも20%悪い結果を即座に算出し、それを平均値として被験者に伝えることで「他の人よりもできているんだ」という感覚を与えている。つまり、実際は他の人よりもバランス能力に長けていたわけではないのに、「他の人よりも優れている」と思い込むことによってその後の運動学習が強化されたことになる
- クライアントへの言葉を選びながら他の人よりも優れている感覚を得ていただくことはクライアントの効率的な運動学習につながると思われる

氏名 針谷 遼

職種 理学療法士
