



ほの研通信

第14号

発行
平成25年9月

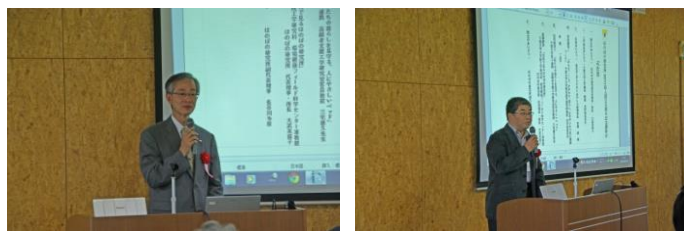
発行者 NPO 法人ほのぼの研究所
代表理事 大武美保子
住所 〒277-0882
千葉県柏市柏の葉6-2-1
<http://www.fonobono.org/>

- NPO 法人設立5周年記念講演会・交流会報告・・・p-1
- 人工知能学会富山大会報告・・・・・・・・・・・・・・p-2
- 長崎北病院研修報告・・・・・・・・・・・・・・p-3
- 今日の共想法、きらりびと共想法、今後の予定・・・p-4

NPO 法人設立5周年記念講演会・交流会報告

2013年7月2日(火) 定刻の13時30分より千葉大学柏の葉キャンパスシーズホールにおいて、NPO 法人ほのぼの研究所設立5周年記念講演会・交流会が開催されました。参加者数は、講演会95名、交流会59名(遠隔会議システム)にて繋がった長崎北病院スタッフ2名含)でした。

講演会は、黒田市民研究員の司会進行で始まり、ほのぼの研究所 大武美保子 代表理事・所長の開会挨拶に続き、千葉大学工学部長教授 北村彰英先生とNPO 法人きらりびとみやしろ安倍晨前理事長の来賓挨拶を頂きました。



挨拶される 北村彰英先生(左)と安倍晨様(右)

招待講演Ⅰは、千葉大学大学院看護学研究科教授 正木治恵先生より「からだ、こころ、かかわり、暮らし、生きがいから見た健康づくり」と題して、講演されました。

正木先生は、老年看護学を専門としており、看護の対象となる方をより理解することが、看護の重要な事項で、どう老いるか、老いながらもどう生きるか、老いとはどのようなものかを中心に話されました。この話がきっかけとなり、「今日の講演を聞いたご自身がどう生きるかを考えていただきたく思う」とお話をいただきました。



講演中の正木治恵先生(左)と三宅徳久先生(右)

15分の休憩の後、招待講演Ⅱは、千葉大学看工連携高齢者支援工学研究室客員教授三宅徳久先生より「私たちの暮らしを見守る、人にやさしいベッド」と題して、ベッドに

関する基礎知識と、睡眠と転倒を研究テーマとする千葉大学—パラマウントベッド看工連携高齢者支援工学共同研究講座について、お話を頂きました。

アクティブライフの基本は人間性であり、安全・安心を支援するベッドを中心とした環境づくりや、患者、高齢の方、ナース、ケアする人、そして社会や作り手にとって良いベッドを目指して研究して行くと締めくくられました。



大武美保子先生

満員の講演会会場

最後に基調講演として、千葉大学大学院准教授、NPO 法人ほのぼの研究所代表理事・所長 大武美保子先生が、「写真で見る、ほのぼの研究所の歩み」と題して、配布した資料をもとにページに沿って詳しく説明され、ほのぼの研究所5年間の歩みが、写真や年譜を通して分かりやすく理解されたと思います。

閉会の挨拶では、NPO 法人ほのぼの研究所 長谷川多度副代表理事が、ほのぼの研究所設立から数えて6年間共想法に携わり、思うことを述べました。

『高齢者が当面する社会的バリア(物的、精神的障害)に対して共想法を体験することにより、これ等の障害に対応できる生活態度を学ぶ事が出来るのはもう一つの効用とと思います』と閉会の挨拶の中で話され、終了しました。

続いて、同会場で交流会が開かれました。



ほのぼの研究所スタッフ

交流会の司会は研究員の佐藤さん。まず大武先生の開会挨拶から始まり、来賓の挨拶を柏市会議員の上橋先生と元柏医師会会長宮地先生に頂きました。

さて、今回はちょっと趣向を変えて・・・ご来場の皆様にご挨拶をいただき、血液型別に4組に分かれてテーブルへ。なんとなくにこやかに、楽し

そうに、皆様各テーブルへの移動が完了し、乾杯となりました。乾杯はほのぼの研究所の長谷川副代表理事です。「A型が多いですねえ」と微笑ましい乾杯となりました。「あらあ △型なのお」「あなたも？」・・・と、すぐに賑やかにお話が弾んでいる様子で明るい交流があちこちで行われていました。



盛りつけもステキでおいしそうなお料理、サラダ、飲み物・・・次々とお腹の中に入れていきました。とってもおいしく頂きました。

かんぱ〜い！！ 宴もたけなわ、皆様のお話も盛り上がっている中、自己紹介をお願いする司会者の声に、皆様前に出て、1人ずつお話してくださいました。各テーブルはお話したり拍手をしたり、もちろんお食事したり・・・ますます盛り上がり マイクの声も通らない程でした。さて、ここで本日第2弾の席替えです。今度は出身地別に分かれてテーブル移動です。「北海道・東北チーム」、「関東・北陸チーム」、「西日本チーム」、「四国・九州チーム」の4つです。今回も皆様 楽しそうに移動してくださり、会話も弾んでいる様子で、ますます交流を深めてくださっているようでした。そして、スカイプで長崎北病院ともつながり、協働チームとしての自己紹介が再開、会場内の協働チーム(きらりびと、マカベ)、賛助会員、研究者と続き、楽しい時間は、あっという間に過ぎていきました。

きらりびと理事長、島村孝一様に中締めのお言葉をいただき、皆さんの手拍子で、盛会のうちに終了致しました。



中締め 島村孝一様

このように素晴らしい会になりましたこと、皆様のご協力に感謝申し上げます。ありがとうございました。

市民研究員 野口宗昭 田崎 誉代

人工知能学会富山大会報告

2013年6月4日から7日まで、富山国際会議場で開催された、人工知能学会に参加しましたので報告します。

ほのぼの研究所からは、大武先生、市民研究員の佐藤和子さん、永田映子が参加しました。昨年山口大会で無事卒業した近未来チャレンジセッションに引き続き、初の取り組みとして国際セッション「COGNITIVE TRAINING AND ASSISTIVE TECHNOLOGY FOR AGING (高齢者の認知機能訓練と支援技術)」が開催されました。

私は次回が国際セッションと伺っていたので、自分とは無関係なものと考えておりましたが、英語での発表を勧められ、チャレンジすることにしました。



富山の国際会議場

辞書片手に発音記号を調べるところから始め、狐につつまれた思いで会場へと向かいました。

5日午後の部、6日午前の部において全部で12件の発表がありました。スイス、日本、韓国、インドネシアなどの国々から、国際色豊かな方々が集まりましたが、印象的だったのは、東南アジアの皆様が、母国語のように英語を話されるということでした。

5日午後の部では、最初にスイスのチューリッヒ大学 Mike Martin 教授の遠隔会議システム skype を用いた遠隔招待講演があり、去年のクリスマス交流会でお聞きした、機能的な生活の質 (fQOL) モデルのお話が展開されました。



発表する筆者(左)と大武先生(右)

同じく5日には、私も施設の写真活動について発表させていただきました。英語での発表が人生初という方が、私以外にも数名いらしたので、少し救われました。

6日午前の部では、最初に韓国の成均館大学 Sukhan Lee 教授の招待講演がありました。アメリカ滞在の長い先生の英語は、うらやましい位流暢でしたので、生活支援ロボットの写真を拝見しながら、分かったような気分になりました。

6日午前の部の最後には、大武先生が名古屋のぎんさんの娘四姉妹の会話研究について発表されました。NHK の取材映像をまじえて、明るい姉妹の会話が響きました。



発表者記念撮影

セッション終了後、記念撮影がありました。中央の黒いスーツの方が Lee 先生です。その後の会食で Lee 先生が、「生の魚も大丈夫です。米国から帰って来てから、韓国の料理の辛さにはまだ慣れない」とおっしゃったので、一同大爆笑となりました。

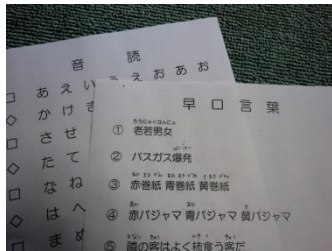
市民研究員 永田映子

長崎北病院研修報告

2013年3月12日から14日まで2泊3日の旅です。研修は13日、朝9時から夜7時まででした。参加メンバーは、大武先生、千葉大学4年生の山口健太さん、動画を撮影する志茂さん、記録担当の田口です。

研修日3月13日（水）強風で大雨、気温19℃ <長崎は今日も雨だった>

研修目的は、軽度認知症の方を対象とする共想法の効果的な実施方法を検討するために、脳リハビリ外来に通院する、患者さんと実施者の一日を追って、動画記録に撮ることです。強風雨の中、10名近い患者さんが集まりました。9時30分から12時迄、午前中のリハビリです。



映像でリハビリをする小柳さん

早口言葉

看護師さんから血圧の測定を受け、計算ドリル、次に作業療法士さんの合図で発声練習、音読、早口言葉を全員で唱和します。2グループに分かれ、片方は椅子に腰かけたまま体操をするグループです。もう片方はパソコンに取り込んだ写真を見て話し合うグループで、回想法をします。

休憩のあと、夏目漱石作「三四郎」の部分を読み、スタッフの解説と質問で患者さんと問答して理解を深めます。

患者さんは全体に静かで、大声を出すなど他の方の迷惑になるような方はいません。発声練習の「音読」「早口言葉」ではスタッフが「ゆっくりでいいからはっきり読んでください」と言います。活舌をよくする練習は声がよく揃っていました。「今日は何年何月何日何曜日でしょうか」はとても大事な質問です。

2時から、3人の軽度アルツハイマー型認知症患者さんが参加する共想法です。ロボット研究員ぼのちゃんも飛び入り参加します。司会者の阿南さんが手早くパソコン、プロジェクター等の準備を完了。記録者と副司会者を兼ねる小柳さんが、小道具を乗せたワゴンを引いて部屋にきました。補助司会者の岩下さんが参加者3名と入室します。ぼのちゃんの操作担当は山口さんです。見学は名誉院長の辻畑先生、大武先生、田口です。

共想法が始まる前に司会者が必ず参加者に伝える言葉があります。「これから共想法をします。共に想うと書きます。みんなと一緒に想い合う、撮った写真を見ながら話し合しましょう。テーマは日本の行事です。」岩下さんの指導で



写真用のワゴンに乗った小道具



共想法風景

発声練習は音読と早口言葉です。「バッチリ声が出ていましたよ」と参加者を励まします。次のフェイススケールは、ここに顔から泣いている顔まで6つ並んでいます。「皆さんは今どのような気持ちですか。あまり考え込まないで自分の気持ちに近い顔の番号に○を付けてください。」と述べ、用紙を回収します。

「お客様が来ています。ぼのちゃん自己紹介してください。」と司会者が言いました。いよいよ共想法開始です。

参加者の一人Aさんは聞いてもらいたい話を、唐突に何度も話し始めるので、その都度司会者は「今は〇〇の話をしていますからね」ときっぱり伝えます。副司会者は参加者の撮った道具類をワゴンの上から取り出して示します。参加者の間に入った補助司会者は、気配りをして参加者に発言を促し又見守りますが、今日はお客様があり、皆さんのテンションが上がっていることもあって、促しはありません。参加者のBさんは午前中のテレビによるクイズの都道府県問題にもよく答えていましたし、産地の名産品もよく知っていて、ほとんどの場面でリーダーシップをとっていました。そのBさんが共想法の最後に司会者が「月見団子とすすきの写真はBさんが撮りました」と言うと「これ！わたしが撮ったのですか」といいました。「先週撮りましたね」と言われても全く思い出せない様子でした。

ぼのちゃんの感想を聞かれると、Aさんは「まあまあ」あとのお二人は「可愛かった」「よかった」とのこと。ぼのちゃんのベストを見て「かっこいい。長崎では毛皮はちょっとね。千葉は寒いのですか。」とBさん。

Bさんは、冗談も分かるし認知症の症状が感じられないのです。大武先生が、「どうして認知症がわかったのでしょうか」と聞きましたら「ちょっと気になって外来に行ったそうです」とスタッフが答えてくださいました。

夕食の時、向かい側にいらした名誉院長の辻畑先生に「もし認知症を心配して病院に行ったら、どのようにして診断なさいますか」と質問すると、先生は、次のように教えてくださいました。「受診者の日常生活がよく分かっている方を同行するのがいいでしょう。そして、『この頃あなたの日常生活で、以前と違ったことを教えてください』と聞きませう。受診者は『変わったことはない、物忘れがあるくらい

です』と答えるでしょう。同行者がいろいろ気付いたことを言います。受診者はその一言ずつに反論し、否定し、自分を正当化します。これが認知症の特徴です。」なるほど、受診者自身は気が付かないのだと思いました。

笑りの多い長い1日研修でした。リハビリとして行う共想法の難しさと、取り組んでいる病院・スタッフの研究熱心さには頭が下がりました。

長崎北病院の脳リハビリ外来に通う患者さんは幸せだと思います。認知症があまり進みませんように願っております。

市民研究員 田口良江

今日の共想法

柏市の介護施設 マザーズガーデンで行われたふれあい共想法より、テーマは、「ふるさと、旅行、近所の名所」、話題は「芝桜花文字」です。

——私は、東京都文京区湯島で生まれました。結婚後は、主人の仕事の関係で各地を転々としてきましたが、17年前に千葉県柏市に越してきました。柏はとても縁のあるところです。私が小学生の頃、柏学園という文京区の施設があり、何度か来たことがあったのです。現在、柏駅は乗降客が多く、駅周辺も、賑わっていますが、当時は何にもなく、田圃の中を、リュックを背負って歩いたことが思い出されます。この写真のように、同じ柏でも以前と同じようにのどかな場所が残っています。都会と田舎が混在している柏が大好きです。

マザーズガーデン共想法参加者 S.I. さん——



芝桜の絵文字

多いように思います。「柏」という芝桜の花文字を拝見して、住民の皆様の熱い郷土愛を感じました。

きらりびと共想法

平成23年5月より、埼玉県の拠点として、「NPO法人 きらりびとみやしろ」にて共想法を実施しています。安部前理事長がNHKの放送で共想法を知り、地域の方々も一緒に楽しく認知症予防をしていきたいと考え「ほのぼの研究所」と協定を結び協働させていただくこととなったためです。現在3年目を迎え、第1チームは男性6名 平均71.5歳、第2チームは男性2名 女性3名平均70.2歳の体制となり、気持ちも新たに取り組んでいます。参加者の皆さんは、

「活発で楽しい共想法」「へえ、そうなんだ〜と、ためになる共想法」が明るい雰囲気の中で実施されております。

「何を話したらよいか?」「写真が撮れない」「質問がない」など、共想法開始当初は、悩む声が多かったのですが、最近の声は「どんな話ができるか、聞けるか楽しみ」「どんな写真が見られるか楽しみ」「自分の写真や話がウケルか楽しみ」と前向きな言葉が多くなり、「ひねった、調べた、考えた」との声から参加者の方々が楽しみながら創意工夫していることがよく伝わってきます。



きらりびとみやしろ全景

「いつまで続けると効くのか?」と話されていた以前とは違い、「継続していくことが良いようであり、頑張っって時間を作って続ける」と、皆さんの考えがどんどん前向きになっています。とても嬉しいすばらしい効果だと感じています。

きらりびとみやしろ 市民研究員 田崎誉代

今後の予定

*継続コース ; 9/3, 10/1, 10/22, 11/19 の火曜日

*実践コース ; 9/10(火)デジカメと会話で認知症予防
10/8(火)パソコンと会話で認知症予防
11/12(火)デジカメとパソコン会話で
認知症予防合同講座

*クリスマス講演会 ; 平成25年12月3日 13:30より
千葉大学柏の葉キャンパスシーズホール

参加者募集!! 私たちと一緒に共想法の活動が出来る方を募集しています。お問い合わせは下記へ

frioffice@fonobono.org

FAX:04-7172-6704

編集後記

今年ほのぼの研究所は、NPO設立満5年になりました。そして、写真で見る5周年史を作っておりますと、ほのぼの研究所の歩みが一目瞭然で、いろいろな事をしてきたなと思われ、写真の威力を感じました。

ほのぼの研究所は、これからも着実に1歩ずつ、皆様とともに進化を遂げてまいります。ご期待ください。

編集子