

ほ

ほの研通信

第6号

平成23年1月

発行者 ほのぼの研究社
〒277-8568
柏市柏の葉 5-1-5
発行責任者
代表理事 大武美保子

に従事されている方に出前講座を行いました。以上の活動は、福祉医療機構、科学技術振興機構、柏市社会福祉協議会の支援を受け、多くの方のご指導、ご協力により実現したものです。心より感謝申し上げます。

本年は、東葛地域における実施の他、長崎県、埼玉県での実施を支援します。共想法を通して新たな知見を継続的に生み出す、新たな実施研究の方法論を、国内外の皆様と共に創り上げて参りたいと思います。本年もご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

代表理事 大武 美保子

郡山での共想法

日の出の写真は、昨年八月に郡山の介護施設『おら家』で共想法を実施した日の朝に波立海岸（福島県）の朝日を撮影したものです。夜中に柏を出発して早朝に到着。街灯の明かりを頼りに、撮影ポイントを決めて待つこと一時間、朝日は別の場所から登り始め、あわててカメラを移動しての撮影となりました。この日は、午後から『おら家』での共想法の実施が待っており、郡山温泉で疲れを取って会場に到着しました。郡山では、七月二十日に説明会を行い、八月三日、一七日、二四日と三回、市民研究員が三名ずつ交代で通い、共想法を実施しました。

共想法は常に改良、進化しております。皆様更なるご支援ご協力をお願い致します。市民研究員 根岸 勝壽

昨年九月から十月にかけて、東京大学大学院オンデマンド交通研究チームと連携して、乗り合いタクシー共想法を実施しました。その目的は、普段外出が困難な足腰の悪い高齢の方に、自宅から乗り合いタクシーで会場のほのぼのプラザまでおまで来て頂き、共想法に御参加頂くことです。かかりつけのお医者様の推薦を受けた高齢の方と一般公募の、合計十四名が参加されました。外出が困難な方の生活が参加により活性化することを確かめました。共想法では、庭の片隅に咲く花を見て亡夫を思い作った和歌や、家族旅行で偶然見たダイヤモンド富士のお話、故郷の旧家のお話など、各人が持ち寄った写真を見て大変盛り上がりました。百歳を超えて御健在のお母様に負けないよう、元気に過ごされている八十五歳の方をはじめ、参加者の皆様からは、私たちも元気を頂きました。更なるご健勝をお祈り申し上げます。



新年を迎え、新たな気持ちでお過ごしのこととお慶び申し上げます。旧年は、実施地域、施設、参加者の幅が大きく広がる一年でした。七月には千葉県柏市、八月には福島県郡山市、九月には長崎県時津町の病院、介護施設において、共想法を行いました。

ました。そして、認知機能維持向上を切実に必要とする、要介護、要支援、軽度認知症の方にご参加頂き、実施方法を改良し、効果を確かめました。九月、十月には、オンデマンド交通、見守りシステムと共想法の三つの先端技術を統合して、乗り合いタクシー共想法を行いました。これ

まま移動が困難なため参加できなかった、足腰が悪い方に共想法へ参加頂くことができ、共想法への参加を通じて生活が活性化することを確かめました。八月、十月には、柏市富勢地区、柏中央地区の近隣センターにおいて、福祉活動

私は、十七日の回に実施者として参加させて頂きました。参加者の中には、少し認知症の症状が見られる方もいて、どうなるかと思いましたが、実施者の皆さんの機転のきいた対応で、良く出来たと思います。ただ、会場が天窓のある食堂のため明るく、近くから見てもスクリーンが見づらかったかなと思えました。次回の二十四日はテレビ画面に写真を映し、映像、音声とも改良できたと聞いております。



ダイヤモンド富士



乗り合いタクシー

市民研究員 根岸 勝壽

『きらりびとみやしろ』との調印式



昨年十一月三十日、ほのぼのプラザますおにて、NPO法人ほのぼの研究所とNPO法人きらりびとみやしろの間でふれあい共想法の実施研究協力に関する協定が結ばれました。福祉の現場で知見を蓄積しながらサービスを提供、改良する新しい取り組みを、世界にさががけて始めます。これには確実に出来るようになるための実習が必要で、現在二名の方が研究会に参加し、実習をしています。実習者の一人、田崎さんに感想を書いて頂きました。

共想法との出会い

宮代町から東武線を乗り継いで、ほのぼの研究所に通い始め四ヶ月がたちました。ほの研の仲間入りをしたきっかけは、勤め先のNPO法人きらりびとみやしろの理事長が、共想法を知り、地元埼玉でも地域の方々に共想法に会わせて欲しいと考えたからでした。九月より毎週、勉強させていただくこととなり、様々な人生を歩んでこられた元気で活動的な方々と出会い、一緒に過ごしていくうちに、共想法の大切な意義や手法を知ることが出来ました。今後さらに深く理解するとともに、埼玉に広められるよう地域に合った共想法の伝え方を、大武先生・ほのぼの研究所の皆様のお力をお借りしながら努力したいと奮起しています。共に想うすばらしい出会いを、地元の方々にも知らせていきたいです。

きらりびとみやしろ 田崎 誉代

クリスマス講演会が盛大に開かれる

十二月十四日午後一時三〇分より、東京大学柏キャンパス図書館メディアホールで、当研究所の大武美保子代表理事により、「お出かけと会話で認知症予防」と題して、共想法の基礎と最新の実践について講演が行われました。七団体七十三人の方々が登場され、平成十九年一月に活動を開始して以来、共想法体験者六百名、講演会聴講者が四千人を超えました。以下に講演内容をまとめます。

認知症に罹る割合は、八十五歳以上では四人に一人で、知的活動と社会的ネットワークの不足が発症の要因になります。日常生活の中で、三つの認知機能、①注意分割(複数のものに注意する)②体験記憶(出来事を覚えておく)③計画力(計画を立てる)を意識して活用することによって、使わないことに由来する機能低下を防ぐことが出来ます。機能低下を防ぐ具体的な方法として、共想法を開発しました。三つの認知機能を活用するためには、参加者が写真と話題を事前によく考えること、聞くことと話すことのバランスを取るよう配慮することが大切です。



クリスマス講演会



クリスマス交流会

特にこの一年は、①郡山をはじめとする病院、介護施設における共想法実施、②乗り合いタクシー共想法実施、③国内外での実施研究を可能とする共想法支援システム「ほのぼのパネル」の開発と、活用に向けた実習等の新しい取り組みを行い、共想法の活動内容の充実、活動範囲を広げました。

今後の計画として、毎月共想法への参加を呼び掛けて、講演が締めくくられました。

市民研究員 鬼武 雅人

クリスマス交流会

講演終了後、場所をキャンパス内の食堂 プラザ・憩いに移し、会の主旨に合わせ全員がサンタまたはトナカイに扮して交流会を楽しみました。参加者は、共想法の同窓生であったり、活動分野が同じであったり、最近の情報交換から昔話まで話は尽きないようでした。特に楽しめたのは、全員参加による自己紹介とコメントでした。ちょうど五時、また会う日を楽しみに散会しました。

市民研究員 明神 愛輝

今後の予定

*四月開講 毎月共想法 ほのぼのプラザますお
月一回、一回一・五時間13:30より
*問合せ、申込みはメール又はFAX(04-7172-6704)

編集後記

昨年は、世界各地で災害が発生し、多くの犠牲者が出ましたが、チリでの落盤事故からの全員の生還は朗報でした。今年は穏やかな一年になる事又、皆様にとって良い年になります事を祈念申し上げます。

編集子