



(長野県茅野市御射鹿池 撮影:根岸勝壽市民研究員)

ほのぼの研通信盛夏号

第27号 2019年7月発行

発行者:NPO法人ほのぼの研究所

発行責任者 代表理事 大武 美保子

〒277-0005 千葉県柏市柏1-7-1-301 Day・Oneタワー3階

<http://www.fonobono.org/>

2019年度の活動方針

2018年度は、2008年にNPO法人ほのぼの研究所設立10周年を迎えることができました。次の10年を見据えて、「防ぎうる認知症にならない社会」の実現へ向けた取り組みを行いました。今年度は、その取り組みをより具体化し、加速する、以下の三つの事業に主に取り組みます。

第一に、自治体との連携による共想法事業に取り組みます。昨年度に引き続き、共想法継続コースを、柏市が主催する共想法の講座の受け皿として、柏市が行政として位置付けた上で実施します。公助による認知症予防活動を、共助による認知症予防活動につなげ、自治体がNPOを支援する一つの形となります。継続参加者に加えて、認知症予防活動の担い手となる人材に参加頂ける仕組みを、実践を通じて整えて参ります。

第二に、企業と連携して、会員サービス連携事業に取り組みます。認知症予防を切実に必要とする人に認知症予防サービスを届ける仕組みづくりを目指します。具体的には、保険会社など、会員サービスを提供している企業の顧客を対象に共想法を体験頂くイベントを開催します。どのように伝えることで、不安を取り除きながら、必要な高齢者に認知症予防サービスに参加頂くことができるかを、明らかにします。サービスを享受すると共に効果検証に参加頂ける方を、発掘する仕組みにつなげて行きたいと考えています。

第三に、認知機能の計測評価事業を行います。体重、体温、血圧を測るように、認知機能を定期的に測る新たな暮らし方の実践を提案するものです。具体的には、企業と連携して、ゲーム感覚で認知機能を見える化するアプリを体験するイベントを開催したり継続コース参加者の認知機能を定期的に計測したりするといった取り組みをします。時折認知機能をチェックし強み、弱みを知った上で、共想法などの訓練手法を日常生活に取り入れることが、認知的健康につながることを示して行きたいと考えています。



NPO法人ほのぼの研究所代表理事・所長

理化学研究所 チームリーダー 大武 美保子

9年目を迎えた「共想法」継続コースー「よく聴いて～」

定期的に共想法に参加する、共想法継続コースは2019年4月から9年目に入りました。今年度の年間テーマは「感性をはぐくむ」。私たちは1年ごとに平等に年を重ねます。頑固にならず、協調できるゆとりを持ち、しなやかな心を育てたい、五感も色あせることなくピカピカにしていきたいと思えます。この大層な年間テーマは、歳を重ねても前向きにしっかり生きなさいと言われていたのだと改めて気が付きました。以下は年度初めに大武先生から参加者に寄せられたメッセージです。

- 【心を意識して動かし、自分事として聞く】年をとって記憶力が悪くなったと感じるのは、マンネリ化したような気になって驚きや刺激が減るため、言い換えれば、記憶に残したい情報には、心を意識して動かし、楽しんだり悲しんだりしたら自然に記憶に残せます。
- 【他人の話を、他人事と思わず自分のことと思って聴きましょう】
- 【想像に基づいて、気持ちを汲む発言をするとういでしょう】
- 【声や全身を使って気持ちを表現しましょう】

大変理にかなった日常生活に役立つ内容であることがわかります。継続コース参加者は、先生に新しい知見を教えていただきアドバイスを受けながら楽しく共想法に参加、お互いの話をよく聴いて実生活に活かし、生活力を高め合っています。

昨年度来、継続コースは大武所長が講師を務める柏市主催の認知症予防講座の修了者で、共想法に関心を持って下さった方の受皿になりました。今年度は早々に修了生から参加や見学のお申込みをいただいております、お仲間が増えてきていることを大変嬉しく思っております。

新しく参加された初心者グループは、長く続けているベテラングループとは別の『1.身近な物の価値を見つけ出す2.行動したことから価値を見つけ出す3.行動を計画する』の3つの考え方に基づく12のテーマで、共想法に参加しながら学習していただきます。今年度からは頭の健康チェックも時折取り入れていく予定です。

司会は、ロボットほのちゃん5号が行います。時間管理は厳しいも、可愛い表情に癒されながら進行、終了時の「ほのちゃん」の「皆さん、お疲れ様でした」の挨拶と会場からの拍手に、参加者は安堵し、何とも穏やかな空気が流れます。

このまたとない貴重な体験を、息長く皆様と共有したいと思っております。



(継続コース担当 田口良江)

2019年NPO法人設立記念講演会「今からなら間に合う！認知症予防」



内藤 正寿所長

2019年7月5日(金)13時30分より、柏市柏の葉のさわやかちば県民プラザ大研修室にて、ほのぼの研究所設記念講演会を開催いたしました。締め切りを待たずにご参加申し込みが定員に達し、当日は120名超の皆様がご参加、認知症予防への意識の高まりを痛感しました。

大武所長の開会挨拶に続き、御来賓のさわやかちば県民プラザ 内藤 正寿所長から、人生100年時代における生涯学習実践の重要性と、講師の研究の進展、ほのぼの研究所への期待が述べられました。次いでMS&ADインタリスク総研の杉澤 登様より、法人賛助会員となられた経緯と共想法への期待を込めたご挨拶をいただきました。



杉澤 登様

招待講演の島田先生は詳細な内容を大変わかりやすく解説下さり、先生がご所属の国立長寿医療研究センター開発の CogNize を参加者全員で体験して、認知症予防へのやる気が喚起されました。

招待講演：自分で行う認知症予防の方法—この30年間の研究から見えてきたこと



国立長寿医療研究センター老年学・社会科学センター センター長
島田 裕之 先生

- * 認知症治療薬は未開発
- * 現時点での認知症の予防 ≠ 認知症を完全に抑える・治してしまうのではなく
 - ① 認知症の発症を数年遅らせる(発症遅延)
 - ② 認知症を発症しても悪化を遅らせる(重症化予防)
- * 早期・軽症の MCI (軽度認知障害) への予防の取り組みで4人に1人が元の状態に回復したという研究結果が証明されている
- ➡ できるだけ早期に自分の異状をに気づいて予防策を！
- * 最悪な生活習慣 = 身体的不活動。運動は認知機能の改善にも、脳のやせにも効果的 ➡ CogNize は頭を使いながら無理なく運動するので、おすすめ
- * 予防に効果的なのは運動・生活習慣病管理・脳を鍛える・社会的交流…



← 島田先生のご指導で参加者全員で初歩的な CogNize を体験。楽しそう、でもできそうで、できない？これなら、続けられそう？！

- * 認知機能は加齢とともに低下し、その傾きは個人、脳血管系疾患発症の有無生活の仕方などで異なる。その傾きをいかに緩めるのかが全ての人の課題
- * 骨量も同様に低下するが低下スタートはもっと早い。血圧・体重の計測同様に自分の認知機能、骨量を測り、知る勇気を持って、予防をすべき



ほのぼの研究所代表理事・所長
理化学研究所 チームリーダー
大武 美保子

基調講演：頭健康チェックのすすめ

柏市民活動フェスタ2019出展「認知機能を見てみよう」

2019年5月12日(日) 15:30~17:30
のコマに柏市文化・交流複合施設パレット柏多目的スペースAにて、柏市民活動フェスタ2019に10年ぶりに出展しました。同イベント実行委員会・柏市主催の「私たちも主役」をコンセプトに、これから地域で何かしてみたいと考えている市民を対象に地域活動参加のきっかけづくりと情報提供を目的とした見本市形式の企画で、柏駅近辺の数カ所の会場での開催でした。



認知症予防とほのぼの研究所について理解を深めていただき、積極的に活動にご参加いただこうと、「認知機能を見てみよう」—今から始める認知症予防—をタイトルとして、(1)「認知機能を見てみよう」体験コーナー(2)ほのぼの研究所の活動や高齢者の危険に関する動画視聴コーナー(3)認知機能、認知症予防、ほのぼの研究所活動紹介掲示・展示コーナーで構成しました。一番人気は「認知機能を見てみよう」コーナーで、パソコン、タブレットを用いて、見当識・計画力・空間の認識力・記憶力・注意力の認知機能の程度を知るために、ベンチャー企業が開発したゲームを通じて認知機能を見える化するアプリを体験していただきました。結果をチャートグラフにしてお渡しすると、「面白かった！」と嬉しい感想をいただいたり、結果に

関しても皆様納得なさった様子でした。

壁面をフル活用した情報発信をしたり、ご来場の方々と情報交換をさせていただいたり、さらに同所同時時間帯に参加の他団体の皆様との交流がはかれたことは、大きな収穫となりました。



動画視聴コーナー

「認知機能を見てみよう」
体験コーナー



認知症やその予防に関しては、むやみに不安がったり、避けて通ることをせずに、認知機能、認知症、そして自分の「今」を知り、防ぎうる認知症に対して、予防意識を高めて対応することが必要であると考えています。2時間という短い時間でしたが、ご来場の皆様はその旨をご理解いただけていれば、幸いに思います。

参加にあたり、準備段階から適切なアドバイスやサポートをいただきました、実行委員会の皆様にご心より御礼を申し上げます。ありがとうございました。
(市民研究員 長久 秀子)

対談:「今からなら間に合う! 認知症予防」 島田裕之先生 ✕ 大武美保子

現在、非薬物療法で認知症予防に良いとされる手法は、エビデンス(証拠)が不足しているとされていることに忸怩たる思いがある。世界でも、また日本でも大規模な臨床研究が始まっていることから、エビデンスを集めながら、発症遅延、重症化防止の意味の予防を推進していけば良いと思う

誰もが認知症は怖い。むやみに怖がることはやめて
一歩踏み出して予防活動をするのが最も大事
認知症の怖さを忘れるほどアクティブに活動して!!



予防活動継続の秘訣は**セルフモニタリング(記録)と仲間づくり**。自分がやっているということを楽しむ。強靱な意思があっても、ひとりでは続けにくい

予防のきっかけとなるのは、「**自分の状態を知る**」こと(脳ドック・認知症検査)。病気になると怖いという恐怖は最大のモチベーション。気持ちの持ちようがとても大事

自分の今の認知機能の状態を正しく知って予防することが重要

加齢による呆けと病気としての認知症の区別については、様々な意見がある。100歳まで生きられた方の脳を見ると、原因物質のアミロイドβがたまって認知症を発症した方も、アミロイドβがたまっていても認知症を発症しなかった方もいる。加齢が病変を起こしやすくなるため、年齢と共に境界が曖昧にもなる。区別は大変困難、個別の診断が必要

設立記念講演会交流会

講演会終了後、階下のレストラン赤坂クーポールにて交流会を開催しました。当日飛び入り参加の方を含めて46名にご参集いただきました。三宅 徳久ほのぼの研究所副代表理事の開会挨拶の後、伊藤園株式会社中央研究所の瀧原 孝宣様より、今後の共同研究を見据えた期待を込めたお言葉をいただきました。続いて絶妙にしっぽを振るセラピーロボットQOOBOを連れて登場のユカイ工学の青木 俊介様にこやかに乾杯の音頭を取っていただき、交流会がスタートしました。最初はケーキやサンドイッチをいただきながら、予め指定されたA~Fの6



三宅副代表理事



瀧原 孝宣 様



上橋監事

テーブルに分かれて、グループ内自己紹介と歓談タイム。講話や島田先生の講話の効果もあったのでしょうか、初対面の方々とのお話も弾み、社会的交流の輪が広がりました。次いで、全員参加の自己紹介を共想法風に「好きな食べ物」のエピソードを添えて実施、なぜか嫌いな食べ物が多く登場するなど、笑いや驚きの声があがりました。最後にほのぼの研究所の上橋 泉監事の威勢のよい一本メにて、お名残惜しいまま、閉会となりました。



QOOBOと一緒に青木 俊介様の音頭で乾杯



柏市認知症予防講座「今から始める認知症予防」

4年目を迎えた柏市認知症予防講座を、柏市介護予防センター -ほのぼのプラザますおにて、6月4日、18日、7月2日の3回に亘って大武美保子ほのぼの研究所代表理事・所長を講師として開講しました。

今年度は募集18名を大幅に上回る42名の応募者があり、抽選の結果33名の方に受講していただくことになりました。60歳代、70歳代前半の応募者が多く、認知症予防への関心の高まりを実感しました。講座は毎回、『共想法ガイドブック』や資料を用いた認知症や認知症予防に関する大武所長の講話と共想法の実演、体験とで構成。

共想法のテーマは「好きな物事」とし、1日目は研究員の実演をご覧いただき、2、3日目には受講生に体験していただきました。「陶芸」「鉄道旅」「ひょうたん作り」「野菜づくり」等々、興味深い写真をもとに面白い話題提供と質疑応答が繰り返されました。さらに、昨年同様、共想法に参加していない人も「質問を作ってみる」こともとりいれましたので、さらに質疑応



↑ 講話に熱心に耳を傾ける受講生



↓ 講座会場が一体になった共想法体験

答が活発に広がり、講座会場が一体となって和やかな雰囲気にもなりました。3日目にはゲーム感覚で認知機能の程度がわかるアプリを使って「物語記憶」(エピソード記憶)の問題に参加者全員で楽しく挑戦していただき、むやみに認知症を恐れるのではなく、自身の今の認知機能の弱み・強みを知った上で、脳を活用することの必要性も実感していただきました。

始めるだけでなく、「続けることが大切」との講師の呼びかけに、10名近くの受講生がこの講座の受け皿になっている共想法継続コースに参加や見学希望をされ、7月5日の設立記念講演会にもご参加いただきました。

事後アンケートには、満足度への好意的評価が多数寄せられ、受講生の皆様が大変熱心にご参加して下さっていたというスタッフの実感と重なった結果だけに、特に嬉しいことでした。

本講座運営にご尽力下さいました、柏市ならびに社会福祉協議会のスタッフの皆様、そして受講者の皆様に厚く御礼申し上げます。

(市民研究員 魚谷 茜)

『共想法あれこれ』—こんなテーマ、こんな話題

継続コース第1グループの年間テーマ「感性をはぐくむ」に沿って、毎月「音のある風景」「触覚を働かせる...触ってみる」と写真におさめるにはなかなか難しいテーマが設定されています。

5月は「平成最後の日・令和最初の日を撮ってみた」がテーマでした。ある方は「平成最後の日には、何か心に刻むことをしよう」と思っていると、ラジオから(平成の大晦日)と聴こえてきたのきっかけに、平成年越しそばを夜中に調理した」と、年越しそばと保存してあった元号「平成」が告知された31年前の新聞を並べて撮影。またある方は「平成最後の日に何かみつけようと思っ



令和初売りの販促物

て出かけた先の街の街路樹や垣根の樹木名等と街の様子」を。そして「病院帰りに立ち寄った喫茶店に置いてあった新聞の両天皇の写真記事から、御代替わりを確認、新天皇のお言葉に時代の流れを感じながら、新しい時代が戦争のない、心豊かに過ごせるようになるよう願った」という話題も。

それぞれがゆとりある心としなやかな感性を持って過ごしている日常のひとつこの話題を、いきいきと提供して下さいました。

(共想法継続コース 田口 良江)

7月上旬に「松か、欐か」というテーマで、写真共想法を実施しました。私が以前住んでいた家の欐が、あまりにも育ち過ぎておけけ屋敷のようだと言われたため処分した体験もこのテーマを選んだ理由のひとつです。春の若葉は素晴らしいのですが秋の落ち葉には悩まされたものです。

施設の立地上、屋敷の中に松や欐のあるお宅も多い土地柄ですが、中には椎の木の山をお持ちの方もいて、驚きました。

四国出身の男性は3粒の松の種をふるさとから運び、大事に育てた結果1つが盆栽になったという話をされました。暖かい四国では、早く育ちすぎて木目が荒くなるので、欐はあまり植えないと伺いました。

その他にも、様々な庭の植木が話題に上り、参加者の皆さまの生活や日々の楽しみが語られ、楽しいお話の花が咲きました
(茨城県桜川市 マカベシルバートピア 永田 映子)



茨城県つくば市役所欐の木

マカベシルバートピア テーマ:「松か、欐か」

野花ヘルスプロモート(体験研修) テーマ:「好きな食べ物」

共想法継続コース(ほのぼのプラザますお)

テーマ:「平成最後の日・令和最初の日を撮ってみた」

きらりびとみやしろ

テーマ:「努力したこと」「得する工夫」

歓迎!、新スタッフ(実施者)! Uさん、Nさん。

2人共男性です。まずは既存のチームに参加して、『共想法』を体験実習中。毎回楽しい話題を提供してくれますが、そのうちの2テーマ①②の話題を紹介します。これから司会やセッションの設定等のテクをどんどん習得して、きらりの『共想法』を立派に支えていってほしいと大いに期待しています。



①最近努力したこと「御朱印集め」: Uさんよく行っていた浅草のお寺での案内をきっかけに、御朱印集めを開始。短期間に関東5県の神社仏閣を多数訪問する等、精を出しています。先の改元時には近隣のお寺で両元号の御朱印をいただきました。

②得する工夫「広告紙」: Nさん
広告紙の使いみちは、紙飛行機、折り紙、切り絵等の材料など色々ありますが、我が家では常時、裏紙をメモ用紙、そして折って作った卓上用簡易ゴミ箱として再利用しています。材料費はゼロですから得した気分になりますね。



(埼玉県宮代町 きらりびとみやしろ 田崎 誉代)

2019年3月7日~8日、大武美保子所長、理化学研究所の田村和弘さんと、3年前から担当者である私が、協働事業者である岸和田市の野花ヘルスプロモートの新施設等の見学・研修を実施してきました。司会ロボットぼのちゃんの操作を覚えていただき、さらに各部署の方々に共想法を理解していただくのが目的でした。

7日は有料老人ホーム喜平久米田と共想法担当者である正木さんが責任であるのばなデイサービスセンターとサービス付き高齢者向け住宅のばなの見学のあと、ロボットの操縦講習を受けていただきました。8日は富田社長をはじめ関係者の方々に大武所長が研究の経緯、今後の展望についての講話をした後、ぼのちゃんの司会で5名の方に『共想法』を体験していただきました。ぼのちゃんは特に女性陣から可愛い、癒しになると大人気でした。テーマは「好きな食べ物」、大阪の皆様はさすがに話の盛り上げ方をご存知で、笑いとユーモアの絶えない生き生きとした共想法となりました。その後、共想法についての活発な質疑応答を交わした後、講習は終了しました。

共想法体験後の活発な質疑応答→

忙しくとも学びを重ねていく若い方々の積極的な姿勢に触れて、刺激を受け、元気をいただいた2日間でした。

(大阪府岸和田市 野花ヘルスプロモート担当 永田 映子)



これからの予定と参加者募集

共想法継続コース: 8月20日、9月10日、10月8日、11月12日、12月10日
2020年1月21日、2月4日、3月10日

なお、2019年度クリスマス講演会は諸般の都合により開催いたしません。

賛助会員様お手続き等について

2019年度賛助会員様の更新手続き、並びに新規ご入会を承っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

※各種お問い合わせ、お申込みは frioffice@fonobono.org までお願い申し上げます。

編集後記



この6月に発表された政府の認知症施策推進大綱の2つの柱は、認知症になっても地域で安心して暮らせる「共生」と、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という「予防」。設立記念講演会では、まさに「予防」の最前線で研究に邁進する研究者の熱い思いを聴き、予防のために「知る」「測る」「始める」「続ける」重要性を痛感し、改めて鼓舞されました。そしてほのぼの研究所での活動も続けていかなければとも…。継続は力となりますように。