



早暁の富士 立石公園(横須賀市) (撮影根岸勝壽市民研究員)

ほのぼの研通信新年号

第28号 2020年1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/>



新年のご挨拶

あけましておめでとうございます

旧年は、元号が変わり、共生と予防を柱とする認知症施策推進大綱が決定された節目の年でした。これまで実施してきた一連の活動の目的と位置づけを整理し、丁寧に準備、実施したことで、体験から継続参加いただく流れが定着する、〆切前に講演会申込者が定員を超えるなど、参加の輪が広がる成果を得ることができました。この流れを加速するべく、認知症予防を目的とする共想法、ほのぼの研究所をPRする動画制作を開始しました。これを契機に、共想法とは、ほのぼの研究所とは何か、目的や経緯と共に、現時点での見解を含めて明文化しましたので、ご紹介します。

「共想法」の目的と経緯

共想法は、年を重ねると、誰にでも起こりうる認知機能の低下を脳の使い方の工夫でなるべく防ぐことを目的としています。低下しやすいと知られている、「体験記憶」、「注意分割機能」、「計画力」を使うように設計されています。2006年、大武美保子（当時東京大学助教授、2020年現在、理化学研究所チームリーダー）が、認知症の祖母との会話をヒントに考案しました。

「共想法」の定義

共想法は、写真を見ながら「話す」「見る」「聴く」「考える」を行う会話支援の方法です。参加者は、出題されるテーマに沿って写真を撮ってきて持ち寄ります。話し手の写真が順に映し出されると、時間内に話し、その後、周りの人から質問や感想を言ってもらって、自分の体験をより深く考えます。周りの人の撮影した写真を見て、話を聴き、ものの見方を広げます。低下しやすい認知機能を総合的に使い、長持ちする脳の使い方を、一連の活動の中で実践します。

「ほのぼの研究所」の目的と経緯

ほのぼの研究所は、超高齢社会の課題である「認知症」を、高齢者を中心に全世代と共に考え、解決方法を提案する新しい学問を創り、「防ぎうる認知症にならない社会」を実現することを目的としています。その具体的な手段として、「共想法」の実践研究と普及を目指す組織です。2007年に開所し、2008年にNPO法人化しました。「共想法」実践研究の場を運営するのは、平均年齢70代の市民研究員、そこに参加するのは、20代から90代の個人と法人賛助会員です。

「ほのぼの研究所」の活動

「共想法」を日々の生活の中に取り入れ、長持ちする脳の使い方を実践する高齢者が中心に活動しています。

- ・「共想法」継続コースの実施
- ・講演会開催、ニューズレターやブログで情報発信
- ・各地での「共想法」実施運営のサポート
- ・「防ぎうる認知症にならない社会」を共に目指す自治体や企業との協働事業

・活動を通じた人材育成、最先端技術の開発と評価などを行っています。

この他、旧年を特徴づける事業を、いくつかご紹介します。講演会のビデオ鑑賞会を開催し、日程が合わなかった方を始めさらに多くの方と知識を共有することができました。参加者の一部が実施者になる参加型研究の拠点が、新たに東京日本橋に生まれ、お江戸共想法として定期開催に至っています。参加者実施者を対象に、共想法とほのぼの研究所に関する意識調査を行い、これらが生活や人生に及ぼす主観的な影響を明らかにしました。継続参加の効果を長期的に検証すべく、頭の健康チェックを導入しました。高齢運転者向けのサービスを展開する損害保険会社と共催で講演会を開催し、認知機能や運転技能を本人や家族に返すことで、安全性が向上する成功事例を共有すると共に、積極的に予防するサービスにつなげる方法について検討しました。皆様の支えにより一連の活動が実現しましたこと心より感謝申し上げます。

新年は、これまで取り組みや準備を進めてきた、企業や自治体と共に、新たなサービスの実践や、それに向けた研究をさらに進めて参ります。本年もご指導ご鞭撻のほど、どうぞよろしくお願い申し上げます。

2020年元旦

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

2019年十大ニュース

1. NPO法人設立記念講演会(7月)
「今からなら間に合う！認知症予防」
2. 柏市民活動フェスタ2019年に出席(5月)
3. 柏市認知症予防講座(6-7月、全3回)
「今からはじめる認知症予防」
4. MS&ADインターリスク総研共催「今から始める認知症予防」～安全なカーライフを続けるために～講演会・体験会(10月)
5. 「今からなら間に合う！認知症予防 講演会ビデオ観賞会(11月)
6. 柏市民講座修了生の受け皿として定着してきた共想法継続コース(通年、毎月)
7. お江戸共想法、継続開催(通年、毎月)
8. 継続参加者を対象に頭の健康チェック導入(2-3月)
9. 太陽生命福祉活動助成金採択…新PR動画制作開始
10. 「共想法」、「ほのぼの研究所」意識調査(10-11月)

2019 autumn

「共想法」と「ほのぼの研究所」に関する参加者・実施者意識調査結果(抜粋)

ほのぼの研究所の事業活動の核である「共想法」の継続コース参加者と、その実践や普及に携わっている市民研究員に対して、2019年10月～11月に自由記述形式の意識調査(質問項目:参加の契機・動機、参加後の変化、参加による副次的メリットなど)を実施しました(N=30 年代:60～90代)。ほのぼの研究所の活動ご理解の一助としていただければ、幸いです。

参加の動機・契機

- ・認知症を予防したかった、認知症について知りたかった
- ・研究分野や共想法という手法に興味があった
- ・アクティブ、学術的な高齢者の福祉活動団体として興味や魅力があった
- ・日々を充実させるための社会参加の一助としたかった
- ・柏市民講座を受講を経て、参加意欲が高まった
- ・ほのぼの研究所・共想法紹介の番組・報道をみて、て興味を持った

共想法参加後の変化

- ・写真を撮ることが習慣化し、よい写真を撮る工夫もするようになった
- ・テーマの写真を探すために、常に周囲に興味や好奇心を抱くようになり、注意力も向上した
- ・目的をもった外出機会が増えるなど行動的になった
- ・スケジュールに準じて、計画的に行動するようになった
- ・相手に伝わるような話し方、見せ方を工夫するようになった
- ・相手の話をよく聴き、質問を考えることが楽しくなった
- ・以前より脳が活性化していると、実感できるようになった

共想法参加の副次的メリット

- ・認知症(予防)に関する知識が得られ、関心も高まる
- ・コミュニケーションや共想法を通して、貴重な出会い発見・学び・共感・刺激等が得られる
- ・心身の健康への関心が高まる
- ・目的と計画性を持った主体的な生活が送れる
- ・周囲への関心、好奇心や問題意識の高まりで視野が広がり、注意力・思考力も働くようになる
- ・カメラやスマホの操作が上達、AIへの興味も高まる
- ・あるべき「見方」「話し方」「聴き方」、そして「生き方」を習得できる

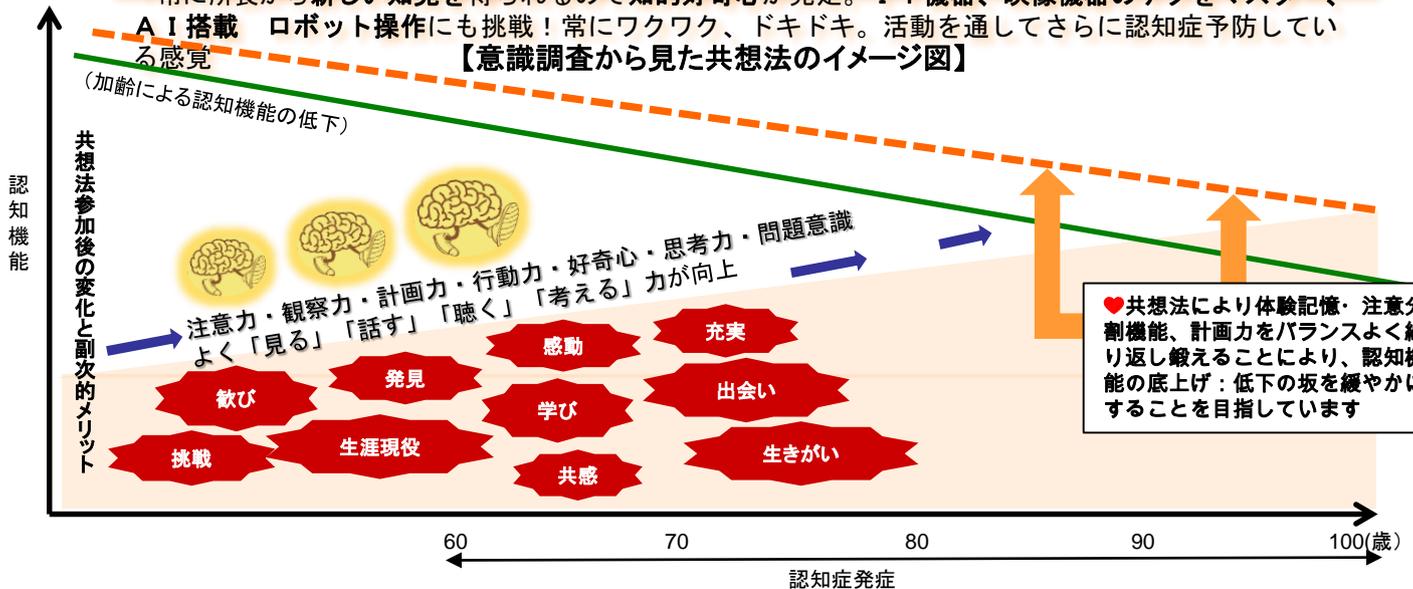
参加者から見た共想法の特長

- ・会話を通じて、脳の健康維持と人的交流が図れる場
- ・難しいこともあるが、心身・五感もフル稼働させて、頭の体操をしていると実感できる手法
- ・共想法各プロセスで体験記憶・注意分割力・計画力が鍛えられる
- ・お楽しみの趣味の会活動と異なり、他分野、多世代の方との交流なので、学ぶことが多い
- ・共想法参加中は勿論、その後のティータイムの時の会話も、いわゆる「高齢者」同士のそれとは、一味違う

市民研究員から見たほのぼの研究所活動の特長

- ・志を同じくする仲間と同じ目標に向かって活動することができる場。アクティブに活動する先輩方がお手本、歳を重ねることが怖くなくなり、勇気さえもらえる
- ・メンバーが相互学習しながら築き上げてきた10年以上の歴史がある
- ・フラットな関係の、ほのぼのとしたよい雰囲気の団体。忙しすぎて、認知症になる暇がないのが、玉にキズ?
- ・名前のおり研究機関。遊び心は大切、でも、暇つぶし・お茶のみの会には非ず。目的をもって活動している
- ・歳を重ねても、少々難しい活動運営や課題への挑戦が可能、果たして達成感は格別、目指せ生涯現役
- ・常に所長から新しい知見を得られるので知的好奇心が充足。IT機器、映像機器のテクをマスター、AI搭載 ロボット操作にも挑戦!常にワクワク、ドキドキ。活動を通してさらに認知症予防している

【意識調査から見た共想法のイメージ図】



「今から始める認知症予防」～安全なカーライフを続けるために～講演会・体験会

2019年10月10日(木)13:30から、千葉県松戸市のあいおいニッセイ同和損保松戸支社の会議室において、MS&ADインターリスク総研とNPO法人ほのぼの研究所共催による、「今からは始める認知症予防」～安全なカーライフを続けるために～をテーマの講演会・体験会を開催。あいおいニッセイ同和損保の保険代理店6社を含む関係者25名、MS&ADインターリスク総研の杉澤昇様、中井大介様、理化学研究所小暮純生先生、ほのぼの研究所大武美保子所長他3名が参加いたしました。

MS&ADインターリスク総研基礎研究本部シニア研究員杉澤昇様の開会の挨拶に続く大武美保子代表理事・所長の講話では、損保関係の方にも理解しやすいよう、丁寧に使えば車が長持ちするように、頭が長持ちする使い方を研究していると述べました。そして、認知症になりにくい暮らし方としての「ふれあい共想法」について解説。一見当たり前に見えるものの、認知症を発症するとできなくなってしまう行動の事例を挙げ、共想法に定期的に参加することで認知機能低下の底上げが可能だと述べました。最後に「頭健康チェックのすすめ」として、骨粗しょう症同様、加齢に伴う認知低下から、認知症の有病率が、80歳代後半には40%、90歳代前半では60%、90歳代後半では80%と上昇するため、「頭健康チェック」をする＝「自分の認知機能を知る勇氣」を持つことは、低下が認められた場合に生活に支障が出るまでの時間を引き延ばす。



大武代表理事・所長の講話



MS&AD総研 中川様の講話

対策を講じることができるとして、その重要性を述べました。

MS&ADインターリスク総研上席コンサルタントの中川大介様からは、「高齢者安全運転検査」として、近年高齢に起因する交通事故の増加から認知症発症前の予防の重要性が高まっている背景、そして運転免許更新時の認知機能検査受診を嫌った免許返納者の増加と、認知機能と身体機能の低下に起因する単独交通事故多発という現実を踏まえた、高齢者に「いつまでも安全運転を支援するサービス」:「安全運転支援メニュー」の開発経緯が述べられました。スクリーニングで認知機能と身体機能の度合いを数値化して危険要素の自覚を促すことは事故防止につながり、MCI(軽度認知機能障害)段階での対応により、改善や発症遅延に結びつくと、早期発見と予防の必要性を強調されました。✓

続く体験会では、「好きなものごと」をテーマにした「共想法」を損保関係者6名に体験いただき、「自社ビル」「国会中継」「一万円札紙幣一千万円分」等、ユニークな話題に笑いが絶えず、大盛り上がり。また運転適性診断と物忘れ相談プログラムにも挑戦、アクセルチェッカーという運転適性検査も体験していただきました。

開催に当たり、お骨折り下さったMS&ADインターリスク総研、ご多忙の中、貴重な時間をさいて下さったあいおいニッセイ同和損害保険株式会社の関係者の皆様に、心より御礼申し上げます。

(市民研究員 松村光輝・魚谷茜)



「共想法」体験(左)と物忘れ相談プログラム(右)の体験

「今からなら間に合う！認知症予防」講演会ビデオ観賞会

2019年11月5日(火)13:30より、千葉県柏市の文化・交流複合施設パレット柏の多目的スペースAにて、「今からなら間に合う！認知症予防」講演会ビデオ観賞会を開催いたしました。これは大好評だった去る7月5日(金)に同市柏の葉のさわやかちば県民プラザで開催した、弊所設立11周年記念講演会で得た知見を、さらに多くの方々と共有させていただきたいと、初めて企画した「ビデオ観賞会」でした。柏駅至近というパレット柏のアクセスの良さも奏功し、定員40名に近いご参加がありました。

開会の挨拶等に続き早速、招待講師:島田裕之先生の「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～」の講話放映を開始。まず認知症予防の薬物療法が未開発の現段階での認知症予防が(1)認知症発症遅延と(2)重症化遅延であると定義づけた後、多くの研究データを駆使しながらの、複雑で難しい現状や認知症発症の実態、認知症予防に関する研究成果などのわかりやすい解説が続きました。後半、島田先生ご所属の国立長寿医療研究センターが開発、普及に務められている認知症予防手法「コグニサイズ」の初歩を会場の参加者と体験した場面になると、期せずして観賞会会場の皆様全員が一斉に先生の指示に従って身体を動かし、声を出して体験して下さい、思いがけない画面と観賞会場の一体感に、大変感激したことでした。↗



案内チラシ



記録ビデオ冒頭画面



熱心に視聴なさる参加者

休憩を挟んだ、大武所長の講話「頭健康チェックのすすめ」では、加齢による認知機能の低下は生活の仕方や疾病の有無によって異なるも、その低下の傾きを緩やかにすることが予防の課題であるとし、血圧や体重と同様、加齢により低下する骨量、そして認知機能を測ることにより、自身の状態を知る勇氣を持つことが有効と述べました。

最後に、2人の認知症予防研究者の熱い対談の様子をご覧いただき、島田先生から認知症予防のモチベーションを保つための秘訣のアドバイスや、「認知症をむやみに怖がることはやめて、一步踏み出して認知症予防をすることが大事、認知症予防の怖さを忘れるほどアクティブに活動して下さい」というエールをいただき、ビデオ観賞は終了いたしました。

最後の自己紹介と感想のご披露では、様々なお声を伺うことができました。

なお、弊所設立当初から講演会に欠かさずご参加ご協力をいただいている賛助会員の方からいただいた「講演会ビデオを通して、認知症予防がようやく政府に本格的に課題として取り上げられ、世界的に連携した調査研究にまで進むという、時代の動きを実感できた」とのお言葉には、長年のご支援への深い感謝と感慨の念を覚えました。

ここに改めて、ご参加下さいました皆様に、心より御礼申し上げます。

(市民研究員 鈴木晃・長久秀子)





認知機能テストについて教えてください。パソコンのアプリ等の脳トレゲームの練習を繰り返すうちに慣れてきて、出来がよくなると思うのですが、このように練習をすることは、認知機能の訓練として効果があるのでしょうか？



脳トレゲームなどは、ゲームを通じて活用することができる種類の認知機能を訓練するようにできています。すべての種類の認知機能をカバーするとは限りませんが、少なくともその種類の認知機能については、他の場面で必要になった時に訓練しない場合よりもうまく働くことが期待できます。(大武美保子)

共想法の活動あれこれ



共想法継続コース一互いに生活の質を高め合う

今年度で9年目を迎え、年間のテーマは「感性をはぐくむ」です。今年で4年目の大武所長が講師を務める柏市主催「認知症予防講座(全3回)」は、ほのぼの研究所が全面的に協力継続コースは講座修了者の受け皿になったため、見学者も増えました。見学、共想法お試し参加の後、本人の意思で継続コース入会を決めていただきます。

お蔭様で打ち解けて仲間入りし、共想法を楽しむ方が増えました。月1回の共想法は、慣れた方用テーマを行うグループと、新入会員用12の基本テーマを行うグループの2本立てで実施します。会場の全員が私語を慎み参加者の気持ちになって、よく「見て」、よく「聴いて」いただきます。

継続コースに長く参加している方々に何うと、「共想法に参加すると、自分と違った発想に気付く、物の見方の面白さに魅力を感じて、早速生活の中に取り入れたりします。共想法のテーマは難しく毎回苦労していますが、お仲間の雰囲気がいいので、大好きです」と答えて下さいました。



共想法開始前の
所長のためになるミニ講話

運営主務の私は参加者に励まされ、私も参加者の皆さんを励ましながら共想法を正しく伝授し、皆さん全体の生活の質を高めつつ、調和のとれたグループになるように心がけています。

皆様、どうぞお気軽に見学においで下さい。

(共想法継続コース 田口良江)

きらりびとみやしろ—新スタッフ活躍中

体験実習中だった男性2名が、今年度夏より「きらりびとみやしろの共想法」の待ちに待った新スタッフ(実施者)として仲間入りしました。いつも真剣に準備や司会、パソコン操作に取り組む姿勢や臨機応変な対応に頼りがいを感じます。人生経験も豊かで、優しくユーモアのある人柄なので、参加者の気持ちを上手に高めて、楽しい共想法にしてくれています。この調子で、共想法をますますパワーアップ、充実させてほしいと願っています。

近いうちに、新チーム作りにも取り組んでもらえるものと、とても期待しています。

(きらりびとみやしろ 田崎誉代)



頼もしい2人の“新”スタッフ

マカベシルパートピア—共想法話題の展開の妙

「体によい食べ物」をテーマに共想法を実施したところ、「野菜」という声が圧倒的でした。最近参加されるようになったO. T. さんはお母さま直伝の「トマトの細切れに塩をかけたもの」が好物で、ご飯に載せて召し上がると、とても美味しいとのこと。ベテランのI. K. さんは、お嬢さんが育てた野菜を毎日召し上がっているおかげで、今が一番健康で体調がよいそうです。

その後、地元真壁での野菜づくりの悩みについて話題が展開しました。悩みの種は動物たちからの害で、イノシシは庭の草花を掘り起こし、時には庭石まで持ち上げてしまうほど。それ以上に厄介なのはハクビシンで、低い土地の作物だけの被害で済むイノシシと違って高い所まで登れるためブドウも食べ尽くす。土地柄もありましようが、「好きな食べ物」→「野菜」から思いもかけない「害獣」へと展開されるなど、共想法では実に興味深い話がたくさん提供されるものだと思えました。

(茨城県桜川市マカベシルパートピア 永田映子)



元気の素: 自家栽培野菜

お江戸共想法—スタートから1年



お江戸共想法実施風景

お江戸共想法がスタートしたのは2018年12月、会場は日本橋にある理化学研究所(以下理研)の一室でした。

2018年夏季3カ月間の共想法体験者有志が、月1回、共想法に引き続き継続して参加する会の発足を、大武先生理研スタッフのサポート仰ぎながら呼びかけたところ、12名が集まりました。発足の地日本橋にちなんで「お江戸共想法」と命名。各回、3グループのメンバー編成を入れ替え、個々の写真の説明と、質疑応答を写真1枚につき1分間で行い、参加したグループの会話については、フェイススケールと写真当てクイズ、参加しなかったグループの会話については、会場からの質問と聞き取り確認を行うという新しい進め方には、慣れるまでに戸惑いもありましたが、徐々に慣れてきました。まだまだ運営方法は模索中です。

皆勤参加者のTさんの「毎回の“テーマ”ってホントに難しいよね。ホントに悩むよね」という一言が、「共想法」研究の狙いのひとつだと思います。日々頭を使って悩むことが、脳を刺激し鍛える手段でもあると。11回目からは、2019年体験者からの新しいメンバーも増えました。今後も「話す」「見る」「聴く」「考える」を楽しく実施していき、大武先生構想の「お江戸共想法の1日も早い自立」を目指すそうと思っています。

(お江戸共想法実施参加者 齋藤千鶴子)

これからの予定と参加者募集

共想法継続コース:1月21日、2月4日、3月10日(いずれも火曜日13:30~)
(2020年度実施日については、下記宛てお問い合わせ下さい)

NPO設立記念講演会:6月30日(火) or 7月7日(火)

(詳細決定次第ご案内致します)

賛助会員様お手続き等について

間もなく新しい年度になります。2020年度賛助会員様の更更新手続き並びに、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、お申込み先はfriooffice @ fonobono.org

編集後記

令和になって初めての新年を、つつがなくお迎いの御事と拝察申し上げます。お慶び申し上げます。

本年もよろしくお願ひ申し上げます。

ありがたいことに、2019年秋に太陽生命厚生事業団様より弊所PRビデオ改訂版作成等への助成金申請が採択される栄に浴することができました。今春の完成を目前に鋭意作成中です。NPO設立から十余年、認知症(予防)を取り巻く環境、意識そして情報も変遷しています。弊所、そして共想法をよりわかりやすくご理解いただけるツールにしていきたいと思っております。乞うご期待。

