



(ガクアジサイ 撮影:根岸勝壽市民研究員 柏市にて)

ほ

ほの研通信盛夏号

第31号 2021年 8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>

2021年度の活動方針

2021年度は、2020年より始まった新型コロナウイルス流行から約一年、本号を発行する2021年8月現在、4回目の緊急事態宣言下にあります。流行の長期化により、高齢者の認知症リスクがさらに高まり、待ったなしの状況にあります。2020年度は、活動を基本オンライン、一部ハイブリッドとして対応し、新しい活動様式を作りだしながら、実践しました。2021年度も、基本的に在宅で活動することを前提とした上で、オンライン活動から取り残されがちな方に配慮しながら、以下の事業に取り組みます。

第一に、遠隔による共想法実施、研究事業に、引き続き取り組みます。具体的には、スマートフォンおよびタブレットアプリケーションを用いた共想法に、引き続き取り組みます。2020年度、2019年度まで対面の共想法に参加していた継続コース参加者を対象に、遠隔共想法アプリを順次導入しました。導入に当たっては、電話による支援の他、緊急事態宣言が解除された期間中に、活動場所に一人ずつ来て頂き、少人数の市民研究員と、遠隔会議システムで接続した理化学研究所職員、市民研究員とで使い方を体験頂く取り組みをしました。今年度、どうしても導入が難しい方には、流行状況に配慮しながら、少人数で介護予防センターに来て頂いて実施するなどの取り組みを併せて行います。利用を通じたシステムの改良と使いやすさの評価、遠隔での会話が参加者に与える効果の評価をします。また、「安全に外に出よう」を遠隔共想法の通年テーマとし、人との密な接触を避けながら、身体を動かしてフレイルを防ぐ生活様式を提案、実践します。

第二に、遠隔による人材育成、連携事業に取り組みます。2020年度、協働事業先である、きらりびとみやしろや、野花ヘルスプロモートにおいては、遠隔共想法支援システムの導入に至りませんでした。2021年度は、2020年度の利用を通じて改良を進めた、次世代遠隔共想法支援システムを、これらの協働事業先で導入する支援をします。また、新たな協働事業先として、柏市に拠点を置くNPO法人コミュニティ活性化応援団と連携し、遠隔共想法による認知症予防サービスの拡大に取り組みます。これを実現するため、支援システムを使い、サービスを提供できるよう、ほのぼの研究所の市民研究員自身が、そして、協働事業先のメンバーが、スキルを身に付ける学習プログラムを、実施を通じて作ります。

第三に、オンラインによる普及事業に取り組みます。具体的には、講演会をオンラインで開催します。2020年度は、夏に設立記念講演会、冬にクリスマス講演会と、年2回、オンライン講演会を開催し、講演の動画をインターネット配信しました。2021年度もオンラインで開催すると共に、感染とワクチン接種の状況を見ながら、オンラインでの視聴が難しい方を対象に、ビデオ鑑賞会を開催する計画です。これまで開催した講演会についてもハイライト部分を一部動画として配信する取り組みに挑戦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

助成元からの励ましとサポート・助成団体同士の交流



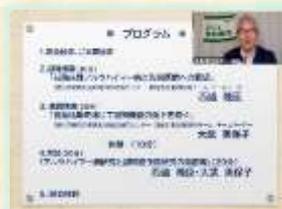
4月13日に、公益財団法人キリン福祉財団様から採択の榮に浴した「令和3年度キリン・地域のちから応援事業」の贈呈式、7月17日には、一般社団法人コブみらい社会活動法人の令和2年度「コロナに負けるな！つながり助成」の採択団体等が参加する「千葉エリアの社会貢献活動表彰団体・交流会」に参加しました。

どちらも本来なら一堂に会して行われるものですが、時勢柄、どちらもオンラインでの開催でした。助成元からの力強いお励ましやサポートの力を感ずることができると共に、多くの参加団体の活動紹介から刺激を受け、さらに、連携の可能性も探ることのできる、充実したひと時を共有することができました。

なおキリン福祉財団様には、設立記念講演会に2名ご参加いただき、ご来賓としてのご挨拶もいただきました。



👉キリン福祉財団様のオンライン贈呈式



📧設立記念講演会での大島宏之常務理事・事務局局長のご来賓挨拶

2021年設立記念オンライン講演会 「アルツハイマー病と認知症予防研究の最前線」



昨年度、コロナ禍を契機に始めたオンラインでの講演会も3回目。団塊の世代が後期高齢者になる2025年も間近も迫りました。昨今の世情の中、高齢者の運動機会や社会的交流の不足もこうした不安に拍車をかけています。今回は、この喫緊の課題の解消のために、異なる角度で邁進している二人の研究者の最前線の知見を皆様と共有する機会といたしました。招待講演講師の西道隆臣先生からは、アルツハイマー病のメカニズムとその研究の流れ、そして最前線の先制医療についてお話いただき、心強い意気込みを伺うことができました。基調講演の大武所長は、認知症予防手法「共想法」の実践実験、研究を通して明らかになってきた、言語活動と認知機能の関係についての研究成果を示しました。

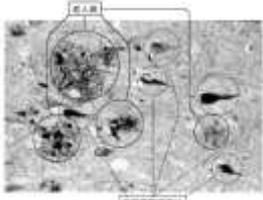
招待講演:「前臨床性アルツハイマー病と先制医療への展望」

- ・研究の目的は「アルツハイマー病がない世界をつくる」→症状が出なくても病気の原因が始まっている（前臨床性アルツハイマー病）の段階で【先制医療】で発症させないことが必要
- ・認知症発症率が増加する危険年齢である80歳代後半に団塊の世代が及ぶまでが開発の勝負時
- ・アルツハイマー病は認知症の約7割に及ぶ最大原因
- ・アルツハイマー病のリスクを防ぐには一質のよい睡眠、ウォーキング、有酸素運動、肥満・高血圧防止、糖尿病予防、適度な飲酒、楽器演奏など手先を使う作業を
- ・認知症の疑いのある場合は日本認知症学会の認定医による正しい診断が必要
- ・確定診断はPETによるアミロイドβ・タウイメージング、MRIによる神経変性診断

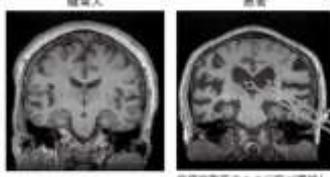


理化学研究所
脳神経科学研究センター
神経老化制御研究チーム
チームリーダー
西道 隆臣 先生

アルツハイマー病の二大病理：老人斑と神経原線維変化 アルツハイマー病では神経変性により脳が萎縮する。



アルツハイマー病の病変

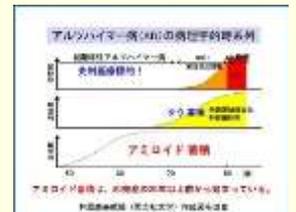


神経細胞死により萎縮した脳(右)

アルツハイマー病研究史概略



- ・アルツハイマー病は認知症の初の症例報告から100年以上経過しても、根本的治療は未確立
- ・アルツハイマー病の3大病変
 - ①老人斑（アミロイドβの蓄積）→脳内神経外に蓄積
 - ②神経原線維変化（タウタンパクの蓄積）→脳内神経内に蓄積
 - ③神経変性（神経細胞死）→脳の萎縮
- ・メカニズム解明と治療法開発のための臨床試験の前段階としての基礎研究のために必要なヒトの前臨床型アルツハイマー病の脳を再現できるモデルマウスを世界で初めて作製
- ・アミロイドβ抗体薬【アデュカヌマブ】はアミロイドβを除去するが、発症後には効果が出にくい、脳に達するまでに無駄が多い、浮腫や出血等の副作用、また1回/月の点滴が必要で、薬価が年間600万円等と課題がある
- ・世界で初めて西道チームが発見したアミロイドを選択的に分解する酵素【ネプリライシン】を使い、アデュカヌマブの1/100程の価格で、副作用も少なく、1日1回経口服用すれば、認知症の初期段階のアミロイドβの蓄積をとめることのできる薬の開発を目指して研究中



アルツハイマー病病理の時系列



前臨床型アルツハイマー病の病理を持つ次世代型モデルマウスの脳の3次元的再現

対談:「アルツハイマー病と認知症予防研究の最前線」

- ・日本発の【ネプリライシン】という酵素を使った創薬を望んでいる。上手く脳まで届くようにするためには、化学合成とスクリーニングの技術のある製薬会社等多方面との共同開発が必要のため、もう少し時間を要する
- ・遺伝子検査により80%ほどの精度でアルツハイマー病の大体の発症年齢が予測できるというイギリスの論文がある。将来的には遺伝子情報が先制医療や認知症予防の方法に効果的に使える可能性が考えられる
- ・言語活動と認知機能の関係については、別の文脈の研究で作られた言語特徴量との比較など、さらに研究を進めていくことが必要
- ・「アルツハイマー病がない世界をつくる」ことを目的とする【始まる前にとめる先制医療】と、「防ぎうる認知症にならない社会の実現する」ことを目的とする【非薬物療法の追求】の研究とで喫緊の課題解決の糸口をつくっていききたい

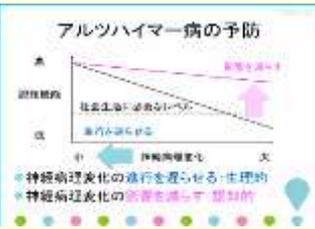


基調講演:「言語活動を通じて認知機能の低下を防ぐ」



理化学研究所
革新知能統合研究センター
認知知行動支援技術チーム
チームリーダー
NPO法人ほのぼの研究所
代表理事・所長
大武 美保子

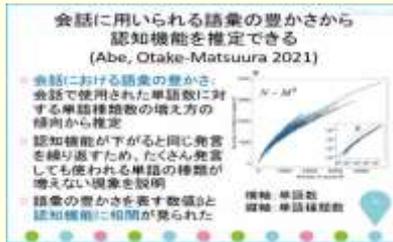
- ・認知症（アルツハイマー病）の予防のためには以下2つのアプローチがある
 - ①神経病理変化を遅らせる生理学的アプローチ：脳血管障害やアミロイドβの沈着を抑える等病理変化を遅らせる◀◀有酸素運動等の適度な運動、抗酸化作用のある飲食物摂取など
 - ②神経病理変化の影響を減らす認知的アプローチ：神経病理変化の認知機能への影響を減らし、認知機能の低下を遅らせる◀◀複数の料理を同時に調理、社会的交流、新聞を読むなどの活動
- ・アルツハイマー病に罹患（神経病理変化あり）しても、知的活動や社会的交流により認知機能が保たれる：低下の幅が小さい場合がある
- ・アメリカの修道女の研究“Num Study”（修道女の剖診の結果、生前認知機能が保たれていても、アルツハイマー病に罹患していた修道女がいた。言語能力が鍵を握るとの知見）に着目、その研究者の一人である言語学者Prof. S. Kemperのアドバイスと示唆を仰ぎ、会話と認知機能の関係性の研究に着手
- ・「認知機能が下がると、同じ発言を繰り返すことから、会話における語彙の豊かさや認知機能に相関があることを解明
- ・「ロボットが司会する写真を用いた会話による認知機能介入プログラム（PICMOR）ランダム化対称群付比較試験」により「共想法」参加者の方が雑談参加者よりも、言語流暢性が向上することが明らかになった。
- ・神経病理変化がたとえ起こったとしても、言語能力を高めておくことで、認知機能に与える悪影響を小さくできる可能性がある。言語能力を高めるためには会話を注意深く行うことが有効と考えられる



アルツハイマー病予防アプローチ



会話と認知機能の研究のきっかけとなった
修道女研究【Num Study】“Aging with Grace”



会話に用いられる語彙の豊かさや認知機能の推定について



PICMORプログラム

けやき県民講座(ZOOMセミナー)

2021年7月21日、千葉県我孫子市の千葉県福祉ふれあいプラザ7階研修室で開催された7月のけやき県民講座に大武美保子所長が講師として招かれ、「今から始める認知症予防ー共想法のすすめ」と題して講話を行いました。なお、本講座は会場パソコンの大画面を観ながら受講するZOOMシステムを用いたオンラインセミナー形式をとりました。当日都合のつかない事前の希望者には後日、講座の動画配信も行われました。

コロナ禍での開催で多々案じられるも、36名がご参集下さり、広い会場は、換気、手指消毒、検温、アクリル板設置等々感染対策が十分に施されておりました。講話は脳の仕組みや認知症の基礎、今からできる防ぎうる認知症予防に結び付く生活の方法、そして所長が考案した写真を用いて会話を行う『共想法』の説明で構成されておりました。



事後アンケートの自由回答では、少し難しいと感じられた方もいらっしゃいましたが、「今までの講座の中で一番よかったと思う」「もう一度聴きたい」「質疑応答ができるようになると、もっといい」「詳しい配布資料があれば、より理解が深まると思った」等のご意見から、認知症とその予防、『共想法』について関心を持って下さったり、今後の生活の仕方等に役立ったと思われた方々がいらしたことがわかり大変嬉しかったです。

なお、オンライン講座初体験の方も多かったようにお見受けしましたが、「今後活用していきたい」という前向きなご意見もいただきました。また在宅でも共想法のできる「遠隔共想法」を含めて、「コロナ禍でも色々なことができることがわかった」というお声もありました。



講座参加者アンケートより N=32 単位:%



ZOOM画面を観ながら、熱心に聴講されるご参加の皆様

『共想法』各拠点の活動・遠隔共想法

遠隔共想法継続コース

お江戸共想法

2020年度から、スマートフォンおよびタブレットを用いた遠隔共想法の実践研究を行っています。コロナ禍をきっかけに本格的に始まりました。遠隔共想法は、コロナ禍やその他外出不可能な場合でも、在宅で、参加者が相互にメンバーのテーマに沿った写真を見ながら、共想法の会話ができるものです。昨年度の実践・実験参加者の「顔も見ながら会話したい」という声が反映され、メンバーの写真を見ながら会話ができるようにアプリがバージョンアップ。しかし、「(要望を)いうは易し、(新しいアプリを使った共想法を)行うは難し」。実践側も参加者も少しだけ複雑になったスマホの操作になれるのには一苦労。自主練を含めて1対1～数人同士までと段階を踏み、理化学研究所のテクニカルスタッフの丁寧かつ忍耐強いアドバイスに支えられ、根気よく練習を重ねてきました。果たして市民研究員・スマホ操作に慣れた継続コース参加者間、お江戸共想法参加者同士で、どうにかプチ臨場感も感じる共想法をできるようになったところ。当初は「花と団子」「最近食べておいしかったもの」「夏に食べたいもの」と日常に密着したテーマでしたが、7月のテーマは、「街歩き共想法モデルコースを考える」と非日常要素がテーマに付加。アプリの機能も、使い勝手への要望を取り入れて、適宜バージョンアップを続けています。

以前から、認知症予防には、会話などの認知機能訓練のほかに、適切な運動を行うことが必要だという観点から、東京の谷根千、愛知県足助、川口市、柏市柏の葉などで、近辺を散策して写真を撮り、直後にそれを持ち寄って共想法を行う『街歩き共想法』を行ってきました。しかし、コロナ禍等々で予定はペンディング状態。そのため、コロナ禍がややおさまったwithコロナの頃には、まずは単独で決められた目的地を訪れて、写真を撮影し、在宅で写真を見ながら会話をする『街歩き【遠隔】共想法』の実施を目指しています。

【白みりんのふるさとを歩く】(あるグループの話題を集めた街歩きコースプラン)

都心から一番近いローカル線 流鉄流山線の終点流山駅を降りると「ようこそ、白みりん発祥の地へ」の観光案内図がお出迎え。白みりんは、江戸中期に作られた、透明な甘みの強い、お酒に弱い人や女性にも人気のあった飲み物。今は万丈みりんの工場があります。駅から流山街道を抜ける道の近藤勇陣屋跡を過ぎると、江戸川沿いに往時栄えていた古い佇まいの店舗や、それを利用した万華鏡ギャラリー、白みりんを用いた色々なメニューを提供するレストランやカフェもあります。



流山駅前の案内図



万華鏡ギャラリー



赤城神社の大注連縄



一茶双樹記念館の庭園



近くには由緒ある社寺が点在しています。例えば500kgもの大注連縄の鳥居を潜る赤城神社もその一つ。お詣りをし、一茶の句碑や大樹を眺めて広い境内を巡ると、コロナ禍での鬱々とした心が洗われる思いがします。そこから光明院を抜けて徒歩3分ほどの、一茶が足繁く訪れた酒造家の屋敷を利用した一茶双樹記念館で、一茶の句やゆかりの人々のメッセージに思いを馳せ、粋をこらした建物の縁から枯山水の庭園を眺めると、ここでも静かに心豊かなひとときを過ごすことができます。

マカベシルバートピア

マカベシルバートピアでは、2011年11月から共想法(お話の会)を実施研究しています。2020年の春以来、コロナ禍の影響で各地の共想法は延期となっていました。その中でも当所では中止することなく、通所と入所の参加者を分けて実施したり、入所の参加者とは、個別対応でお話の聞き取りや質疑応答をするなどの、感染予防対策を万全にする工夫をして継続、現在は、平均年齢86歳の方々に月2回参加いただいています。



「ところてん」話に花が咲いて

4月6日に「ところてんは好きか嫌い」をテーマで共想法をしました。真壁生え抜きの大先輩メンバーたちは当地桜川市のお花見の名所 赤穂浪士ゆかりの伝正寺の茶店の手作りの「ところてん」の懐かしい味の思い出を語ってくれました。私も小学一年生の遠足での桜やところてんの美味しさを憶えています。最近実践者として加わった子育て世代のアシスタントは、お酢嫌いの家族がいるため殆んど食べることはないとのことでした。

(茨城県桜川市 マカベシルバートピア 永田 映子)



今後の予定とお知らせ

・コロナ禍がおさまりましたら、オンライン講演会のビデオ鑑賞会を開催予定です。決まり次第ご案内させていただきます。クリスマス講演会もオンラインで開催予定です。

お目文字の機会が失われ、誠に心苦しい限りでございますが、2021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。よろしくお願ひ申し上げます。

※各種お問い合わせ、お申込みは frifoffice@fonobono.org まで

編集後記

このコロナ感染拡大下での度重なる緊急事態宣言に応じない人が多くある原因の一つには、行動心理学上でいう「馴化」:長時間同じ刺激を与えられることで、その刺激に慣れてしまうも要因のひとつでもあり【脱】馴化のためには、新しい刺激を与えるのも一法と聞きました。認知症予防のためのアプローチについて、色々わかっているつもりですが、ついついスルーしてしまうことも。今回の設立講演会のアルツハイマー病の発症のメカニズムや言語活動についての講話は、私には脱馴化につながる新しい刺激となりました。さて、皆様はいかがでしょう?