



馬の背洞門（神奈川県三浦市） 撮影：市民研究員 根岸勝壽

ほ

ほの研通信新年号

第38号 2025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・所長 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、認知症予防を当事者の視点で研究するNPO法人ほのぼの研究所にとって、大きな飛躍に向けた一歩を踏み出す年となりました。

9月に、市民研究員3名と所長1名の計4名が、第13回日本認知症予防学会学術集会に参加発表しました。その中で、市民研究員による発表「高齢者の認知機能低下を防ぐために当事者の声を反映して開発した認知症予防会話手法共想法の遠隔アプリ」が、優秀な発表に対して贈られる「浦上賞」を受賞しました。ほのぼの研究所における当事者研究が、学術的に認められたことを嬉しく思います。10月には、当研究所所長である私が、「認知的健康につながるコミュニケーション支援技術の開発」の研究により、第23回ドコモ・モバイル・サイエンス賞 社会科学部門 選考委員特別賞を受賞しました。認知的健康のための基盤技術である会話支援手法「共想法」は、2006年10月に考案してから、18年になります。この間の活動を支えて下さっている皆様に、心より感謝申し上げます。

認知症予防の当事者は、高齢者だけでなく、その前の、40～50代を中心とする全世代であることから、40～50代の方に、市民研究員として当研究所の運営にご参加頂き、多世代で運営する体制を構築しました。12月には、40～50代を中心とする多世代に向けた書籍「脳が長持ちする会話」を出版しました。幅広い世代に、自分事として興味を持っていただけるよう、認知症予防を「脳が長持ち」と言い換える工夫をしました。ビジネス書、実用書の位置づけで、ビジネスパーソンや高齢者が、仕事や日常の会話で使えるノウハウをまとめました。2025年の40～50代が、2050年に60～80代になった時に、脳が長持ちしている人が大半を占める社会を実現して参りたいと思います。

8月には、『老いの失敗学』を出版された、畑村洋太郎先生をお迎えし、「創造的に老いる」をテーマに、設立記念講演会を開催しました。老いの当事者である畑村先生に配慮して、対談を事前収録した上で、当日、対談動画を一緒に見ながら会場でさらに対談をしました。当事者の視点での研究が重要という畑村先生の考え方は、当事者研究拠点であるほのぼの研究所の基礎となるもので、その原点を確かめることができました。12月には、書籍『脳が長持ちする会話』出版を記念するクリスマス講演会を開催し、書籍の内容を紹介する基調講演と、共想法実演を交えた対談をしました。

コロナ禍によりストップしていた出前講座が復活したことは、特記すべきことです。千葉県生涯大学校卒業生が自主的に運営している生涯学習サークル「柏シルバー大学院」から、出講の依頼がありました。5月にC組、7月にB組を対象に、それぞれ約100名ずつの方にご参加頂き会話による認知症予防についてお伝えしました。東京

都西東京市から、認知症予防事業「脳とからだの健康教室」への出講依頼があり、食事や運動など、認知症予防について学ぶ全7回で構成される講座の1回を、合計3クール担当することとなりました。10月に第1クール、12月に第2クールを開催、今年2月に第3クールが開催される予定です。

初めての方に共想法を体験頂くために、「今から始める認知症予防」と題する体験講座を、柏市教育福祉会館「ラコルタ柏」にて、1月、3月、7月に対面で開催しました。また、街歩きと共想法を組み合わせた街歩き共想法を、10月に千葉県我孫子市で開催しました。この他、理化学研究所が主催、当研究所は研究協力という形で、6月に大阪府岸和田市、7月に長野県軽井沢町で街歩き共想法を開催しました。体験講座、街歩き共想法参加者の中から、共想法継続コースへの継続参加ご希望の方が現れました。

新年は、千葉県の生涯学習、芸術文化センターである、さわやかちば県民プラザ主催「ちばアカデミア講座」への出前講座から始まります。新年は、運営の多世代化と共に多世代を対象とする体験イベントにも挑戦し、引き続き、新たな仲間を見つけるための活動、仕組みづくりに取り組んで参りたいと思います。2025年を「長持ち脳会話」元年として参ります。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。

2025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

2024年十大ニュース

1. 第13回日本認知症予防学会学術集会にて、4名発表、うち1件が浦上賞受賞（9月）
2. 第23回ドコモ・モバイル・サイエンス賞 社会科学部門 選考委員特別賞受賞（10月）
3. 40～50代が市民研究員となり、事務局に参加（3月～）
4. 書籍『脳が長持ちする会話』（大武美保子代表理事・所長著）出版（12月）
5. NPO法人設立記念講演会（理研と共催）「創造的に老いる」開催（8月）
6. 出版記念クリスマス講演会「脳が長持ちする会話」開催（12月）
7. 柏市シルバー大学院出前講座（5月・7月）
8. 西東京市認知症予防事業「脳とからだの健康教室」出講（10月・12月）
9. 認知症予防共想法体験講座（1月・3月・7月）
10. 我孫子市（10月）、岸和田市（6月）、軽井沢町（7月）にて街歩き共想法

2024年クリスマス講演会「脳が長持ちする会話」(オンサイト開催)



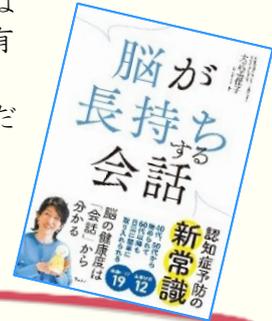
2024年12月3日(火)、恒例のクリスマス講演会を柏市文化・交流総合施設:パレット柏にて開催しました。8月のNPO法人設立15周年記念講演会に続き、柏市が指定する柏市のフレイル予防ポイント事業としても承認されました。本講演会のような、健康づくりやフレイル予防などの活動への参加でポイントが貯まります。今回は、12月20日に出版した大武美保子代表理事・所長の『脳が長持ちする会話』の出版記念も兼ねたクリスマス講演会として、例年とはやや趣向を変え、基調講演・対談・お楽しみワークショップ(交流会)の3部形式としました。対談とワークショップの講師として西村拓一北陸先端科学技術大学院大学教授をお招きしました。拠点の東葛地域はもとより、東京都や埼玉県よりご参集下さった多世代約70名余の方々とは知見を共有させていただきました。



ご来賓:
上橋しほと柏市議



ご来賓の上橋しほと柏市議会議員から、出版記念のお祝辞等のご挨拶をいただいた後、早速大武所長が基調講演を行いました。



基調講演:「脳が長持ちする会話」 大武 美保子

北陸先端科学技術大学院大学
トランスフォーマティブ知識経営領域 教授
西村 拓一 先生

- * 祖母の認知症をきっかけに、会話支援AIによる認知行動支援技術の研究開発に従事。会話訓練法として編み出した「共想法」と会話支援ロボット「ぼのちゃん」を活用した認知症予防支援に取り組んでいる。当事者を対象に効果検証を重ねた結果、共想法のルールに沿った会話が脳を長持ちすることに貢献することを確認した。
- * 現在の認知症予防の観点からすると、寿命までに認知機能が生活に必要なレベルを下回らなければ、発症しない➡そのための大きなカギとなるのが言語能力。
- * フレイル・認知症予防等の加齢対策の当事者は高齢者だけでなく、老化が顕在し始める40~50代も含まれる。衰えるだけの高齢期を「幸齢期」へとシフトチェンジするために、40~50代と早いうちから脳が長持ちする会話の考え方や、日常的に役立つ工夫を紹介している『脳が長持ちする会話』を参考にして歳を重ねてほしいと提案する。

脳が長持ちする会話=認知症を予防する会話=共想法における会話

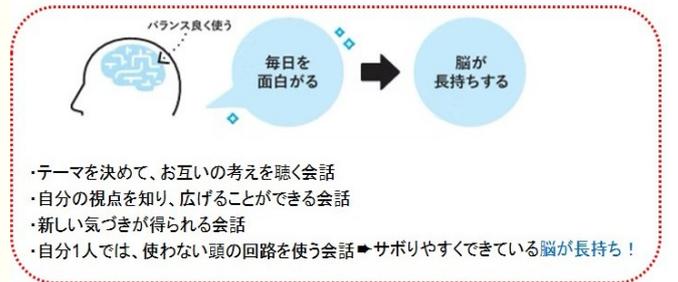
【共想法】

- ・認知症を予防する(脳が長持ちする)ために有効な特徴を持った会話
=認知症を予防する会話=共想法における会話
- ・加齢とともに低下しやすく、認知症になると、急激に低下する認知機能(体験記憶・注意・分割機能・計画実行機能)を活用するよう、会話にルールを加えた会話支援手法
- ※ルールの法則:人間の器官や機能は、適度に使えば発達、使わなければ退化・萎縮する

- ・参加者は出題されるテーマにそって写真を撮って来て、持ち寄る
- ・訊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をしてもらって、自分の体験をより深く考える
- ・会話を通じ「想いを共有する」方法

➡ランダム化比較試験において、介入群の言語流暢性が有意に向上

認知症リスクが高まる会話 VS 脳が長持ちする会話



対談:「一生使える脳を創ろう」

理化学研究所 革新知能統合研究センター 客員研究員であり、NPO法人ほのぼの研究所の理事を務めて頂いている西村先生には、著者である大武所長に、著書や研究に対して問いかけていただき、司会のお役目をお願いしておりました。独特の明るく軽妙な語り口で、かつて類のない超高齢社会に於いて、「脳が長持ちするため」の認知症予防研究を始めようとしたきっかけやアンビション、そして具体的な「脳を長持ちする会話」のコツ等を、分かりやすく聴いて下さいました。そしてそのための生活の工夫や会話のコツがまた掲載されている本書の著者からの読み方手順として、「毎日、パッと掲載されている項目をやってみる、翌日はまた別のページを」と、開いたところに遊び心を持った読み方の提案を引き出して下さいました。

最後に「好きな食べ物」をテーマに、ロボットぼのちゃんの司会で、講師2人が基調講演でも紹介のあった共想法(対面)のデモンストレーションを実施。話題提供、質疑応答各1分の設定で、時間に厳密に司会進行する司会ロボットに、初体験の西村先生はやや苦笑なさりながらも、会話を楽しんでいただけたようでした。会話は、西村先生大好物のカレーと、大武所長の「認知症予防によいとされる食材を使った夕食」の話題で盛り上がりました。



お楽しみワークショップ・交流会

休憩と会場レイアウト変更を経たお楽しみワークショップは、対談で登壇頂いた西村先生と、ダンスパートナーの岡田様との、息のあったキレのある、ペアダンスでスタート。手狭な会場に所狭しと繰り広げられるソフトなラテン系とワルツの優雅でリズムカルな舞いを拝見して、一同はまずは西村先生の変身ぶりに驚かされるとともに、すぐさま釘付けになり、大いに堪能させていただきました。西村先生は、健康増進や介護予防に資するダンスや運動に関する研究に携わられるとともに、40歳代にダンスを始められて、名手になりました。岡田様は、急遽東京都から友情出演のために駆けつけて下さいました。そして、座った方も参加できる、足を前後左右に動かす基本のダンスの指導が始まりました。



華麗なダンスパフォーマンスと振りの指導



楽しそうにダンスに参加して下さった参加者



初めは戸惑いがちだった参加者も、90歳に近い男性、40歳代のご来賓、大武所長を含めて、男女約半数ずつ20人ほどが、会場中央に出てきました。手をつなぎ2列になって、ペアを替えながら、音楽も速度も徐々に上げながら、十数分ダンスを続けました。初めは、振りに追いつくのがやっとだった方々から、やがて笑顔がこぼれはじめ、見学者もつい、座りながらその場で足を動かしたりと、楽しい雰囲気になりました。5年前、コグニサイズを紹介する国立長寿医療研究センターの島田裕之先生をお招きした講演会ビデオ鑑賞会で、動画に合わせて皆様が自然に身体を動かして下さい、会場いっぱい笑顔が溢れたことが懐かしく思い出されました。

幾つになっても、脳のためにも、身体のためにも、身体を動かす必要と楽しさを感じたことでした。その後乾杯をして、参加者が所属グループごとに自己紹介を行い、久方ぶり、初めての方々とはし交流し、閉会となりました。設立当初以来の賛助会員様から、ご自身はダンスの輪には入らなかったが、これまでに楽しく交流会で、参加してよかったというお声をいただき、嬉しく思いました。

街歩き共想法 我孫子市

2024年10月29日(火)、千葉県我孫子市にて、街歩き共想法を行いました。ほのぼのの研究所主催の行事としては、昨年11月の流山市街歩き共想法に引き続き、1年振りです。大武所長、新入会の方を含めた賛助会員の方々、市民研究員の総勢12人は、JR我孫子駅南口に集合。まずは、駅前のけやきプラザ11階の展望デッキに向かいました。我孫子市街や大きな手賀沼、それに続く利根川はもとより、筑波山や小さく見える東京のスカイツリーなどを俯瞰しました。大武代表理事・所長が、はじめの挨拶と共に、街歩き共想法の認知症予防に関する意義・効果について説明しました。その後、いよいよ街歩きがスタート。

街歩き共想法は、写真を撮りながら歩くことで、①フレイルの予防と、②認知症になると衰える計画力、注意分割機能、体験記憶が活用できます。更に、当日撮った写真をその日に共想法で会話することで、③認知症の症状の一つである近い過去の物忘れの予防のための訓練につながり、一石二鳥、いや三鳥にもなるといえます。

展望台からのスタートは初めて、大変興味深く、森のように見えた所が散策予定の白樺派別荘地跡ではないかと想像しました。実際には、想像を超えた起伏のある地形に大樹などの自然が多く残っていました。そこに、明治から大正時代にかけて一世を風靡した白樺派の柳宗悦、志賀直哉、武者小路実篤をはじめ、昭和まで活躍した国際ジャーナリスト杉村楚人冠等の記念館や別荘跡地が点在していました。とても数時間では廻り切れないことが、歩いてみてわかりました。異なる季節の豊かな自然の様子や、水質が改善されたという手賀沼の晴れの日々の水面を眺めてみたい等、また訪れたいと思わせる魅力を感じました。

昼食後は、13時に手賀沼湖畔の我孫子市生涯学習センター「アビスタ」に再集合。撮影してきた沢山の写真の中から、「今日見つけたこと」をテーマに共想法を行いました。廻り切れなかった所に興味を抱いたり、一緒に歩いても気付かなかったことや、目の付け所が異なることに驚かされたりと共想法に参加したことで沢山の発見がありました。道中のおしゃべりも楽しめて、さらに普段参加している遠隔共想法とは一味違う愉しみも感じました。昨秋の街歩き共想法再開以来、街歩き共想法をご体験いただいた後に、共想法に参加されるようになる方々が徐々に増えてきたことは嬉しい限りです。



展望デッキから周囲を俯瞰してからスタート



嘉納治五郎像



志賀直哉別荘跡



老舗お煎餅屋さんで買物



自然豊かで趣のある杉村楚人冠記念館の庭園



共想法実施



集合写真

研究・活動の結果が認められて

第13回日本認知症予防学会 浦上賞受賞

2024年9月27日から29日まで、パシフィック横浜ノースで開催された、第13回日本認知症予防学会 学術集会に、大武所長と市民研究員3名が、一般演題ポスター発表をしました。人工知能学等、過去に何度か学会で発表したことはありますが、市民研究員がまとめて参加発表するのは久しぶりのことでした。最初に、大武代表理事・所長が「認知症予防拠点の当事者研究拠点ほのぼの研究所における共想法の実践研究」と題し、ほのぼの研究所に関する総括的発表を行いました。そして、「高齢者の認知機能低下を防ぐために当事者の声を反映して開発した認知症予防会話手法共想法の遠隔アプリ」(長久研究員)、「高齢者の総合的な認知症予防を目的とする『街歩き共想法』の実践的検討」(根岸研究員)、「会話支援手法のテーマ設定の特徴とその効果について:自由会話とテーマに沿った会話の相違点に関する考察」(永田研究員)を連番で発表。

情報交換会にて授賞式があり、長久研究員が筆頭演者である発表(上記)が浦上賞を受賞いたしました。浦上賞は一般演題発表の中から特に優秀な発表について、日本認知症予防学会代表理事であり、2021年のほのぼの研究所クリスマス講演会にご登壇いただいた、浦上克哉先生より授与される賞です。発表内容は、市民研究員と継続コース参加者が遠隔共想法アプリの開発とさらなる進展のために歩んだプロセスをまとめたものです。大武所長の指導、理化学研究所の大武チームの実に根気強く、親身なテクニカルサポート、魚谷研究員の緻密で的確なリードがありコロナ禍での共想法実施が可能となりました。遠隔共想法の参加者の皆様を巻き込んだ、ほのぼの研究所での地道な活動が評価され、大変光栄なことでした。学術集会発表者の多くが各分野の専門家が占める中、一般の高齢者が携わった珍しい活動であるというコメントをいただきました。



ポスター発表会場



第23回ドコモ・モバイル・サイエンス社会科学部門 選考委員特別賞受賞

2024年10月25日(金)にANAインターコンチネンタルホテル東京にて、第23回ドコモモバイル・サイエンス賞授賞式を開催され、大武美保子代表理事・所長が「認知的健康につながるコミュニケーション支援技術の開発」にてサイエンス社会科学部門の選考委員特別賞を受賞しました。

受賞理由は次のとおり—社会的交流が多い人や言語能力が高い人が、加齢に伴う認知機能低下や、認知症発症リスクが小さいことが知られているが、認知機能維持に役立つコミュニケーションの特徴、条件は明らかでなかった。会話と認知機能の関係性という心理的側面に着目し、高齢者の認知症予防のために、加齢とともに低下しやすい認知機能を活用するルールを加えた会話支援手法を独自に考案した。また、生活の中で取り入れることができる技術の開発を目指し、当事者と共に利用評価を重ね、技術を改良してきた。当研究は喫緊の社会的課題である認知症に対する解決策を提示している点で、社会への貢献・将来的影響が期待されることから、次の展開を期待する。

共想法の話題ご紹介(継続コース) 2024年10月テーマ「よい老いを達成する工夫/悪い老いを避ける工夫」

2024年度の共想法のテーマは「フレイル予防」。拠点での参加者は、研究員と参加者合わせて25名の大所帯となりました。(2024年末)



重い電動自転車、自力走行も活用して



四角いスイカ! 何事にも好奇心を持って



川柳サークルで脳トレ



大きな声で歌う



家庭菜園



公共サービスを活用して外出



踵上げ下ろし体操

お知らせ・お願い

・紙面でもご報告しておりますが、この度右記著書が出版されました。大武美保子代表理事・所長がこれまで続けて参りました認知症予防と会話に関するエッセンスをまとめ、脳が長持ちするためのメカニズムを説明し、日常でできる会話のコツや生活の工夫を紹介しております。ぜひともご高覧下さい。(発行:ウェッジ 定価:1,700円+税)



・本紙でご報告した講演会をはじめ、これまでの講演会の動画等を以下にて配信中です。 <https://www.youtube.com/@brain.fonobono>

*YouTube で「NPO法人ほのぼの研究所」と検索なさってもご覧になれます。

・賛助会費お支払い、賛助会員ご入会等について
間もなく新年度が始まります。2025度(2025.4.1.~2026.3.31)の賛助会員様の更新お手続き、並びに新規ご加入を承っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。※上記お申込み、お問い合わせ等は frioffice@fonobono.org 迄



日常の行動に負荷をかける



蛋白質を意識して多く摂る

編集後記

謹んで新年のご挨拶を申し上げます

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます

日本認知症予防学会で浦上賞をいただいた遠隔共想法のアプリの開発に参加者の皆様と着手し始めたのは、早いものでコロナ禍の5年前のこと。光陰矢の如し、歳を重ねるごとに、その思いが強くなります。今年こそは、「ルーの法則」を今一度思い起こし、時に流され過ぎないように、脳も身体も長持ちできるように適度に努めることといたします。



(編集子)