



魚止めの滝(群馬県北軽井沢町) 撮影:市民研究員 根岸勝壽

ほ

ほの研通信設立記念号

第37号 2024年9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>



2024年度活動方針

新型コロナウイルス感染症は5類感染症に移行し約1年が経ちました。2023年度は、コロナ禍の間控えていた、対面による講演会、対面による認知症予防体験会、街歩き共想法を、それぞれ注意深く開催し、安全に執り行うことができました。コロナ禍の間、また、5類への移行後も、約4年にわたって、いかにコロナ禍を乗り越えるかに注力してきました。ところが、改めて振り返ってみると、4年分だけ参加者も実施者も年を重ねたことに気づきました。年を重ねると、それまでできていたことが、困難になることもあります。コロナ禍対応というよりは、時間の流れへの対応が不可欠です。そこで、2024年度は、時間の流れへの対応を重点項目とし、持続可能な活動に必要な体制を作ることを目指します。

第一に、実施者の年齢層の幅を広げることに取り組みます。これまで、当事者である高齢者の手で、認知症予防に有効な方法を創り出して行こうとの考えのもと、高齢者を中心に実施、運営をしてきました。活動を進める中で、より早い時期、現在の高齢者の定義である65歳より前から、認知症予防を意識して、加齢対策を進めることが有効であると、切実に実感するようになりました。認知症予防、そして、その土台となるフレイル予防には、運動が有効ですが、運動を安全にできる状態にない高齢者が多いのです。特に女性は、70代後半になると、2人に1人は骨粗しょう症を発症しているとされ、実際に高齢者を対象に認知症予防の取り組みをしていると転んで大腿骨や手首を骨折したり、重いものを持ち上げて背骨を複雑骨折したりする人が後を絶ちません。骨密度は、40代後半から50代の間に急速に進み、その後も減り続けて、70代以降になるとついに生活に支障が生じるほど低い状態になり、問題が顕在化するのです。認知症も同様で、認知症の原因疾患の第一位であるアルツハイマー病も、神経変性は発症の20~30年前から始まり、20~30年かけて症状が顕在化するとされます。このことから考えると認知症予防の当事者は、高齢者だけでなくその前の40~50代であると言えます。そのことに気づいた40~50代を、当研究所の仲間に加え同世代に向けて普及啓蒙すると同時に、これまで主に活動してきた高齢者と共に多世代で運営する体制を構築して行きます。

第二に、多地域での実施を支援する体制と、そのための手順を構築します。当研究所が提案する認知症予防手法、共想法の参加者は、ある期間集中して共想法の実験に参加し、実験を終了後参加継続を希望される方を中心に発掘してきました。最近では、東京都中央区、文京区、埼玉県和光市、大阪府岸和田市在住の方を対象に、共想法の実験を実施してきました。これらの実験の参加修了者を中心に、上記地域での継続的なサービス提供体制を作ることが求められています。より持続可能なサービス提供を可能とする新たな方法、事業モデルを考えると共に、研究所としてそれを支援する体制を作ります。具体的には、これまでも試験的に試行してきた研修プログラムを洗練し、実施者養成に向けて標準化し、以前より構想している資格認定や検定の仕組みづくりに向けて、準備を進めます。

第三に、これまでの活動を整理し、それを一目で見ることができるよう、また、最近の活動にスムーズにアクセスできるように、ウェブサイトを刷新します。たとえば、これまでに主催した講演会は、2023年度までで、30回の開催を数えます。講演会の情報を一覧で見ることができるようページなどを、これまでのブログの記事を整理し、編集することにより、作成します。また、最新のブログ記事を、リンクだけでなく、トップページに掲載することによって、毎週更新していることがトップページから直観的にわかるように整備します。街歩き共想法についても、これまでにのべ15回以上開催しており、これらを一覧して見ることができるようにする計画です。

以上に述べた取り組みのうち、特に第一に挙げた実施者の多世代化は、2023年度、2022年度の活動方針でも取り上げてきている懸案課題です。実際、前年度までに着手しており、今年度は、取り組みを加速して参りたいと思います。今後と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。

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

理化学研究所・NPO法人ほのぼの研究所共催 設立記念講演会「創造的に老いる」



設立16年の記念の講演会は、これまでの方式とはがらりと変え、「失敗学」の提唱者であり、政府の東電福島原子力発電所における事故調査・検証委員会委員長、消費者庁消費者安全調査委員会委員長等、多方面で失敗知識活用活動の活動を行なっている畑村洋太郎先生をお招きして、東京都内(中央区日本橋の理化学研究所 革新知能統合研究センターオープンスペース)で、録画対談を挟んだ講師のミニ対談と、ミニワークショップも兼ねた交流会の二本立てで、理化学研究所とほのぼの研究所との共催という形で開催しました。



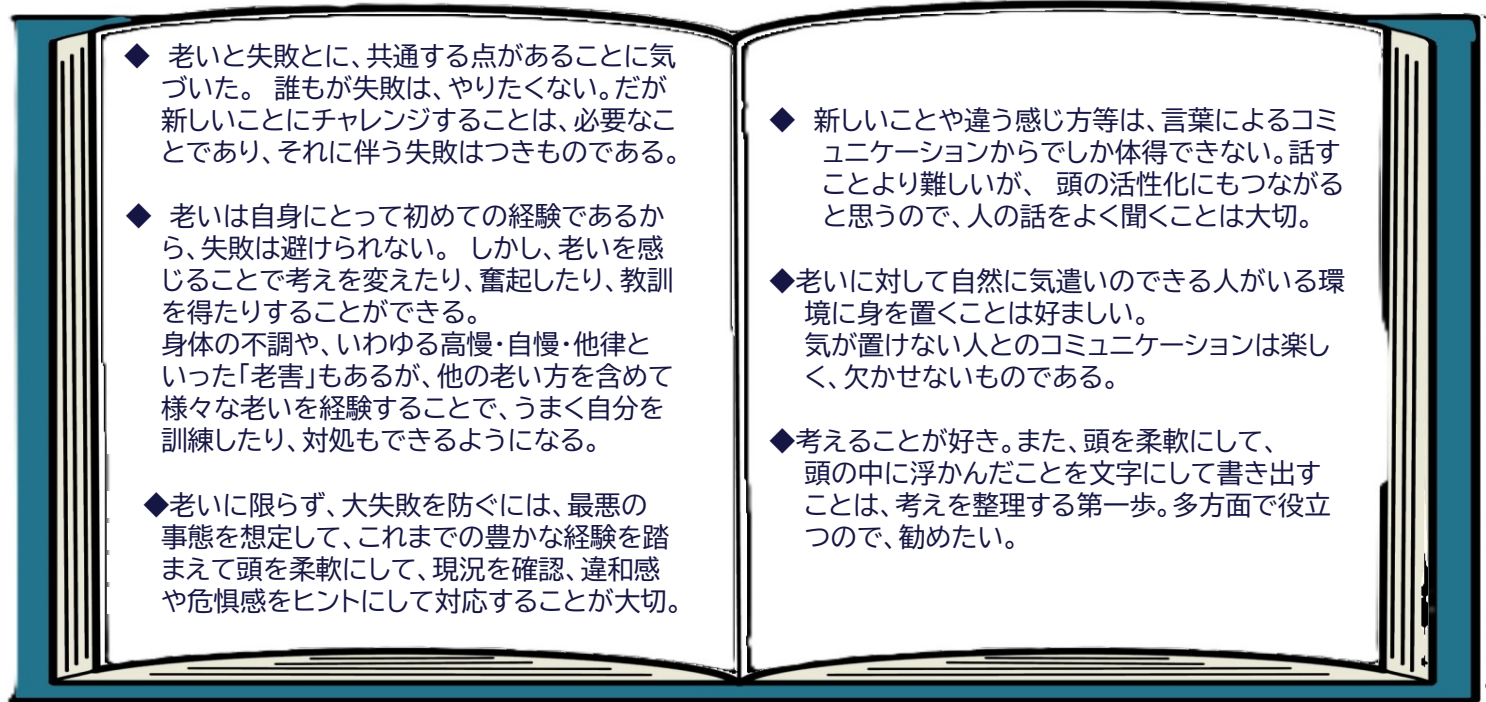
この対談は大武代表理事・所長がの東大機械情報工学科の学生時代に設計学を授けて下さった恩師でもいらっしゃる畑村先生との、約四半世紀ぶりの師弟対談になりました。畑村先生の近著『老いの失敗学』の内容と、「高齢者がどうすれば認知機能を保って天寿を全うできるか」という大武代表理事・所長の研究から導かれたものと、多くの接点を感じ得てのご登壇のお願いに、畑村先生がご快諾下さったという、実現への経緯があります。

話題の近著の著者でもあり、講演テーマに興味を持たれた方が多く、立秋を過ぎたとはいえ、これまでに経験のない酷暑の中、千葉県、埼玉県からも多くの方々元気にご参集。驚くことに、後刻のアンケートで回答者の45%が80歳代、21%が70歳代と2/3ほどを占めていたことがわかり、歳を重ねられても、ポジティブに生き生きと生活していることをうかがい知ることができました。

対談「創造的に老いる」(動画鑑賞&ミニ対談)

株式会社
畑村創造工学研究所代表
東京大学
名誉教授・工学博士

前・後編に分けた対談録画鑑賞に続くミニ対談では、畑村先生ご自身の老いのご経験を失敗学的に分析された、当事者目線の見解を穏やかに述べられました。



小沼理事の挨拶



動画鑑賞 & 対談



ミニワークショップ & 交流会
始まりの乾杯(三宅副代表理事)

交流会 & ミニワークショップ

ご参加の皆様には、限られた時間に手間をおかけしましたが、休憩時間中に、開会前にお渡しした「老いに関するアンケート」: Q1.よい老い(ありがたい)老いと、悪い(避けたい)老い Q.2よい老いを実現し、悪い老いをさけるためにしている工夫 Q3.自分の老いに気づいたこと Q4.今の楽しみについて …にご回答いただき、ポストイットに書き移して特設のホワイトボードに貼っていただき、交流会兼ワークショップをいたしました。お蔭で次世代の高齢者を含めて40名から自由回答を沢山いただきました。盛り沢山の企画で、畑村先生から講評を賜る時間的余裕が十分でなかったことは、残念でしたが、アンケートにご自身の思いの丈を詳細にご記入下さいましたことに、感謝申し上げます。

次ページ下に一部結果を掲載いたしましたが、健康長寿を願い、周囲とのコミュニケーションを図り、感謝の念を持って、ポジティブに自律(立)して生きることを、よい(ありがたい)老いとする方が多数でした。そして、その実現のために、コミュニケーションを図り、運動習慣や外出で体を動かし、趣味を楽しみ、社会的活動に参加し、見聞を広げ、心を安寧に保つ等が上位となりました。それぞれの体調や意欲の問題もありますが、色々な意味で、コミュニケーションの多寡が大切なキーワードであるように感じました。

街歩き共想法は通常の共想法では参加前に自宅などで撮影した写真を持参して参加するのに対し、参加者達が集いながら写真撮影、当日見たこと(写真)を題材に会話をする1日完結の認知症予防プログラム。ウォーキングで身体を使い、途中で写真撮影と共想法参加で、様々な認知機能と脳を使います。加齢と共に、記憶の中でも新たに「覚える」機能が低下しやすいことからその機能を保つためには、昔のことではなく、「最近のことを話す」ことが重要で、街歩き共想法で「当日体験したことを当日話す」ことは、それを実現することにほかなりません。2014年の考案以来、自主企画、自治体生涯学習センター講座、千葉大院生授業等として、コロナ禍を挟み中断も、2023年秋に15回目を流山市本町にて再開。コロナ禍以降「遠隔共想法」に移行していた既存参加者と体験希望者とが楽しく交流できた街歩き共想法体験は、即日の体験希望者の定期的参加に結び付き、座学や見学だけでは伝えられない共想法の周知・啓蒙の重要なツールであることも確認。今号では、ほのぼの研究所が研究協力の一環として街歩き共想法の実施運営ノウハウの共有、及び情報発信面で協力することになっているため、2024年6~7月に大武代表理事・所長がチームリーダーとして勤務する理化学研究所認知行動技術支援チームが主催した2件の街歩き共想法の実施について報告致します。

岸和田市街歩き共想法 6月2日(日)



2023年度に大阪府岸和田市と岸和田市にある有限会社野花ヘルスプロモートの三者共同研究として実施した遠隔共想法の実証実験のフォローアップイベントとして開催。参加者は実証実験参加者、岸和田市役所・野花ヘルスプロモートスタッフ、大阪在住のほのぼの研究所共想法継続コース参加者、理化学研究所研究者とスタッフら30名余と記録動画制作スタッフ、動画撮影のご支援をいただく人気ユーチューバーの方。

共想法話題の写真と共想法実施風景、参加者



大変有名な「だんじり祭り」はいうまでもなく、大阪湾を望む岸和田ベイエリアのイベント会場：南海浪切ホールをスタート地として、岸和田城、八陣の庭、五風荘庭園、江戸～明治時代の町屋建築等で往時風情が感じられる街並みの紀州街道等、見どころ満載の岸和田市を散策。午後からの会場での対面共想法では、ルールに基づき、写真の説明や質疑応答をするのに苦心されながらも、笑顔でご参加。岸和田在住の方でも知らなかったことに気づかれたり、苦手だった歩くことが楽しいことを体感できた等、皆様には楽しい体験であったという感想をいただきました。

軽井沢街歩き共想法 7月3日(水)



軽井沢を散策地にと決めたのは、コロナ禍に東京から軽井沢へ移住され、ほのぼの研究所賛助会員として遠隔共想法に軽井沢から参加されている竹田様ご夫妻が、お揃いで撮りためられた軽井沢の美しい風景写真で東京で個展を開かれるなど、この地の魅力を発信されていて、お江戸共想法グループのメンバーの「訪れてみたい！」思いが募ったのが、きっかけでした。

当日は、軽井沢には珍しいほどの猛暑日。参加者はほのぼの研究所継続コース参加者・市民研究員、理化学研究所の研究者とスタッフ一同27名と記録映像制作会社スタッフ、信濃毎日新聞の記者の方。

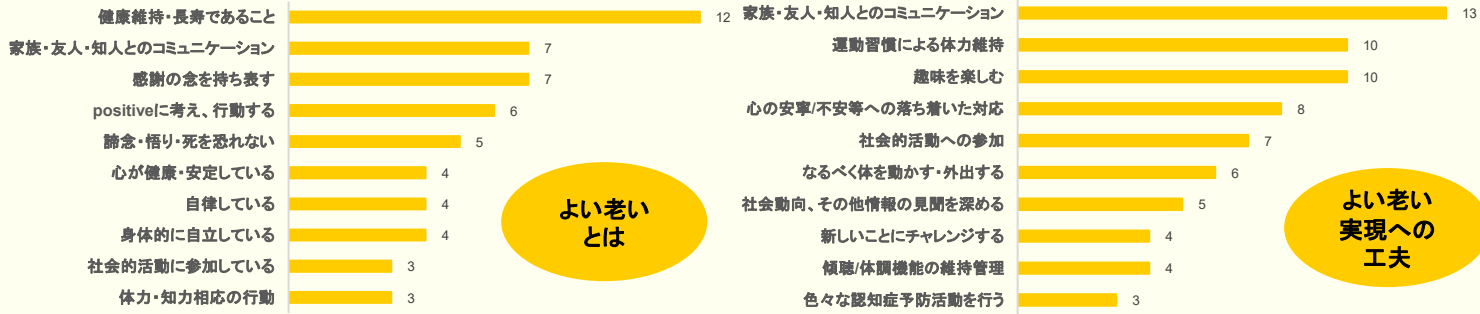
スタート時は散策コース、所要時間によって2グループに分かれましたが、ほどなく揃ってバスで敷地面積1万坪のレイクガーデンへ移動、見ごろのバラの香りに包まれながら季節の花々の咲き乱れる庭内を40分ほど散策し、思い思いの共想法の話題写真を撮影しました。その後マナーハウス2階のガーデンカルチャークラブで昼食を摂り、いよいよ共想法がスタート。駅近辺でみつけた旬の杏、矢ヶ崎公園でみつけたきのこ、レイクガーデン入口の印象派の画家の作品のような景色など、それぞれの五感をフルに使った写真が披露されました。気持ちが溢れて説明時間が超過したり、言葉が詰まって時間が余ったり、時には後方外野から質問が飛び交うなど、ルール通りどおりにならないこともありましたが、皆様と和気あいあいと楽しい経験を共有できた充実した1日となりました。

共想法話題の写真と司会のぼのちゃん、参加者



「よい(ありがたい)老い」&「よい(ありがたい)老いを実現するための工夫」TOP10

ミニワークショップ「老い」に関するアンケートより N=40 FA





認知症予防講座

自主講座「今から始める認知症予防」シリーズ(1月9日・3月6日・7月2日)

コロナ禍以降、オンライン中心の活動になり、出会いが限られてしまったことから、新しいお仲間に出会える機会を持つ行動を再開したい思いを強くしておりました。また、共想法は、話を聞いたり、説明文章だけでは参加のイメージが湧きにくいいため、興味を持っていただいた方には、参加の様子を直に見学、体験いただくことが必要だと考えておりました。そこで柏市のラコルタ柏（教育福祉会館）で募集していた、多世代交流スペースでの「柏市民が、より親しみを持って施設を活用してもらえるイベント企画」連携事業として応募したところ、採用され、2023年の1月、3月、7月の3回の必要性の啓蒙と、ほのぼの研究所の軸事業である共想法の普及を目的として、「今から始める認知症予防」シリーズの講座を開講。

各講座十数名のご参加がありました。認知症とその予防に関する座学と司会ロボット



市民研究員による共想法デモ

を使っての市民研究員が参加した共想法デモ見学を中心に、参加者による共想法体験、現在メインに実施中の在宅で参加できる遠隔共想法の実施状況の見学、さらには対話ロボットミニぼのちゃんが提供した話題に質問を投げかける体験等と各回趣向を変えた内容として、認知症予防を実践する手段としての共想法を身近に感じて、生活の中にスムーズに取り入れていただくきっかけ作りとなるよう、工夫をしました。

果たして、市外からの見学者を含めて4名が賛助会員としてご入会、そのうち2名の継続コースへのご参加が決定、8月の設立記念講演会にご参加と、嬉しい結果になりました。引き続き、高齢者のみならず多世代の方に認知症予防の必要性を理解していただく活動を続けてまいります。



認知症予防に関する座学



対話ロボットに質問する参加者

柏シルバー大学院生への出前講座「高齢者の認知症予防」(5月13日・7月2日)



2024年5月13日13時より、千葉県柏市柏の葉の東葛テクノプラザ多目的ホールにて、また7月2日10時より同市の野村証券柏ビルの会場で、柏シルバー大学院B組、C組の方々へ「高齢者の認知症予防」と題した出前講座を開催させていただきました。



東葛テクノプラザの参加者

柏シルバー大学院は千葉県生涯大学校を修了した後も、さらに自主的に学習を続け、社会環境の変化に順応する能力を高め、交遊の輪を広げ、併せて社会活動に参加し、生き甲斐の高揚に資することを目的として昭和56年5月に創立され、学生により自主的に運営されています。在校の皆様は月2日、年間18日（約72時間）の学習のほか、年3回の校外研修及び年2回の合同研修などに参加される等、



野村証券会場の参加者

まさに生涯学習を全うしている方々でくほどの高率。講師は大武美保子デモンストレーションやPC操



員が参加しました。講話では、認知症の定義を述べた者の約8割が認知症と推計されるという

の方策のひとつとしての共想法をデモンストレーションで紹介し、予防方法を生活の中に取り入れる方法や研究から得られたエビデンスを含めた研究結果を交えて、研究の進捗状況の詳細や予防に対する熱い思いを述べました。特に、7月の出前講座では、8月に開催した設立記念講演会「創造的に老いる」をご案内したところ、残暑の中、多くの方々にご参加いただきました。今後とも交流、連携して参りたいと思います。

講座への出席率は5月は93.5%、7月は92.3%と驚ほのぼの研究所代表理事・所長が務め、共想法作を行うアシスタントとして数名の市民研究

員大武所長も加わっての 共想法デモンストレーション

後、人生100年といわれる中、95歳以上の高齢喫緊の課題があること、その課題解消のため

* 今後の予定

- ・街歩き共想法我孫子市 10月29日10:00 時我孫子駅南口集合
 - ・クリスマス講演会 12月3日13:00～ パレット柏
 - ・認知症予防講座 1月31日 パレット柏
- 詳細が決まり次第ご案内いたします。お問い合わせ、お申し込みは下記宛てへ

*現在も引き続き、自宅で専用アプリを搭載したスマホを使う遠隔共想法を行っております。ご興味のある方のお問い合わせ大歓迎

*2024年度の賛助会員様継続会費のお支払い、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。

お問い合わせ・ご連絡先:friooffice@fonobono.org

編集後記

記念講演会を8月下旬に開催したため、ほの研通信のお届けが遅くなりました。事情のほど含み下されば幸いです。今年度方針のひとつにもありますように、実施者の多世代化の一環として、2024年3月より、市民研究員に次世代の2人が仲間入り、大幅に平均年齢が下がり、少しずつ新しい風が吹いてきています。今後イベント等でお会いすることもあるかと思いますが、新旧ともども、どうぞよろしくお願いいたします。(編集子)

