



米どころの朝(新潟県魚沼市芋川 桑原山)
撮影:市民研究員 根岸勝壽

ほの研通信設立記念号

第39号 2025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>



2025年度活動方針

2024年度は、認知症予防の当事者が、高齢者だけでなく、その前の、40～50代であるという考えのもと、そのことに気づいた40～50代を、当研究所の仲間に加え、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はじめました。新事務局メンバーと共に助成金応募に挑戦したところ、2025年度に実施する2つのプロジェクトが採択されました。2025年度は、これらのプロジェクトを新規事業として重点的に取り組みつつ、これまで取り組んできた定常的な事業に新たな工夫を加えて継続します。

第一の新規事業として、長持ち脳検定開発事業に取り組みます。2024年度末に代表理事が出版した書籍「脳が長持ちする会話」では、認知症予防知識を、共想法の考え方と共に普及することを目指しました。会話支援手法、共想法では、使わないと衰えやすく使えば伸びしろのある認知機能を意識的に活用できるよう、会話にルールを加えています。認知機能を意識的に活用する会話は、日常会話においても実践できることから、書籍では日常会話をどのように工夫すればよいかを、具体例と共に説く構成としました。認知症予防を脳が長持ちすると言い換えることで、より幅広い世代に興味を持って頂けるようにしました。新規事業では、書籍「脳が長持ちする会話」を教材とし、脳が長持ちするために必要な知識を、自己の状態のセルフチェックと共に身に付けられる仕組み、「長持ち脳検定」の開発に取り組みます。「長持ち脳検定」の普及を通じて、日常生活の中で、認知症予防につながる活動を無理なく実践する人を増やし、脳が長持ちする社会の実現に向けた一助とします。

第二の新規事業として、多世代交流を通じた認知症予防意識向上プロジェクトに取り組みます。認知症予防知識を、子どもから高齢者まで幅広く広めることを目指します。特に子ども世代については、脳は自分の身体の一部として、一生かけて意識して育てるものであることを知る機会を設けます。子ども世代に伝えることを通じて、その親世代、祖父母世代にも、脳が長持ちするために有効な生活習慣を広める仕組みづくりに、取り組み

ます。活動を通じて、より幅広い世代のメンバーで運営する体制の構築を加速します。

これまで取り組んできた定常的な自主事業として、共想法継続コースおよび街歩き共想法、体験講座、講演会の実施などが挙げられます。これらに加えて、所外からの要請に応じて実施する出前講座があります。2024年度は、出前講座を通じて柏シルバー大学院、虹色未来大学など、地域で活躍する高齢者のネットワークと接点を持ち、自主事業を周知することができました。この結果、多くの方に自主事業に参加頂くことができました。地域における、ほのぼの研究所や、認知症を予防するための会話支援手法、共想法の認知度を高めることに、意識して取り組みながら、自主事業に取り組みます。

今年度は、新規事業、自主事業に取り組みながら、実施に必要な体制を構築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 チームディレクター
大武 美保子

AAIC2025(アルツハイマー病協会国際会議)参加発表

2025年7月27日から31日まで、カナダ・トロントで開催された、認知症研究に関する世界最大の国際会議に参加発表してきました。認知症予防研究が、世界的な注目を集めていることを改めて実感しました。写真は、世界でも数少ない、会話による認知症予防研究に本格的に取り組んでいる、ハーバード大学のDodge教授と記念撮影したもの。



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「認知症の予防と治療の未来」

令和7年度柏市社会福祉協議会
共同募金配分金による助成事業

2025年の設立記念講演会を、昨年同様、理化学研究所革新機能統合研究センターオープンスペースにて7月15日13:30より開催。招待講演講師として、国立研究開発法人量子科学技術研究開発機構 量子医科学研究所 脳機能イメージング研究センター センター長・大阪公立大学医学研究科 健康長寿医科学講座 病因診断科学の樋口真人教授にご登壇いただきました。かねてより根強いリクエストのあった認知症の基礎研究や治療の最前線に関する講話を、その分野でトップランナーである樋口先生から拝聴できる念願が叶いました。



樋口 真人先生



招待講演「認知症の革新的診療を身近に利用できる社会へ」 樋口 真人 量子科学研究所脳機能イメージング研究センター長

I 神経変性性3大認知症は初期症状での鑑別・診断は困難。診断の手がかりとなるもの…脳にたまるタンパクのごみ(凝集体)

①アルツハイマー病→アミロイドβ・タウ ②前頭側頭葉変性症→タウ・あるいはTDP43 ③レビー小体型認知症→アルファシヌクレイン

II 革新的診断・医療技術の進歩

◆アミロイドβ病変を「見つけて」「治す」…PET(電子放射断層撮影法)により可視化(25万円)

・除去する抗体薬の開発【アデユカヌマブ】

その後【レカナマブ】等の抗体薬が承認され、臨床利用

課題:アミロイドβは7~8割除去され、認知機能障害の進行が3割遅延も

効果の割に薬価が高価(300万円/年)タウ病変には?

◆タウ病変を「見つけて」「治す」……………QSTグループ(樋口先生)によるタウタンパクに結合するPET薬剤を開発

→様々な認知症におけるタウタンパクの蓄積パターンの可視化に成功、

現在日本を含む4カ国で臨床試験進行中。2027年に診断薬として承認見込み

・タウ遺伝子発現を抑制し、タウを除去する治療薬(核酸医薬)開発

III 次世代の認知症の革新的診療に向けて

・血漿中アミロイドβの計測システムを国内で準備中

・画像検査所見を反映する血液タウ検査法のネットワークMABB: Multicenter Alliance For Brain Biomarkers

により全国の研究機関と血液バイオマーカー開発中

・大阪公立大学開発のラクシスシステムは迅速・安価・微量・高感度のタウ血液検査が可能に

◆認知症根絶に向けたムーンショット型開発事業

認知症の病態は、①タンパクの②細胞老化③炎症とが、3つ巴になって進行。中年期からの様々な危険因子(難聴、うつ、頭部外傷、身体活動低下、糖尿病、喫煙、高血圧、肥満など)との連鎖反応として共通のメカニズムで説明できる。

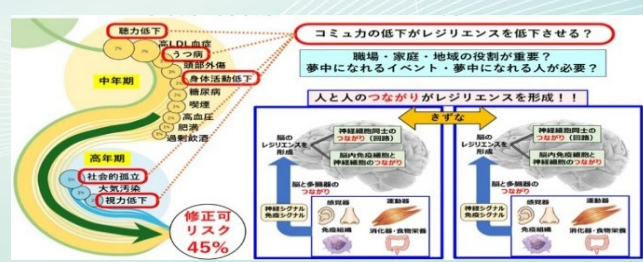
「ムーンショット型研究開発事業」として、西日本の認知症研究拠点:大阪健康長寿医科学センター(大阪長寿)を含めた、全国10研究機関・12研究分担者と共に、病態の進行を操る鍵物質を見つけ出す事業を行い、次世代の認知症予防・治療開発が進行中(2024/11~)

IV 中年期以降のレジリエンス(脳の強靭さ・打ち勝つ力)低下による認知症発症を防ぐためのコミュニケーション力、絆の重要性

「教育歴の長さが認知症発症リスク低減と関係がある」→神経細胞の同士の繋がり、脳内免疫担当細胞と神経の繋がり、脳と様々な臓器とのつながり、人と人との繋がりがレジリエンスを強化し、認知症に打ち勝つ力となる。特に中年以降はコミュニケーション低下がレジリエンス低下を招く可能性があるため、職場・家庭・職場での役割や、夢中・生きがいとなり得るイベントの参加が重要。こうした「絆」強化が、認知症予防の重要な要素



次世代診断・診療ワークフローとファシリティのイメージ



中高年以降で低下するレジリエンスを高めるために絆や生きがい創成が重要

基調講演「会話で言語能力を高め、認知症発症を遅らせる」 大武 美保子 代表理事・所長/理化学研究所プロジェクトリーダー

◆認知症予防研究に着手した契機は、認知症になり同じような話をする祖母が、写真を用いた会話により記憶が呼び覚まされ、会話が広がることに気づき、2006年に会話支援手法を考案したこと

◆実践研究拠点:ほのぼの研究所にてフィールドワークを続け、共想法により「工学的に脳をどのように使えば長持ちするのか」という実践研究を一貫して行い、2017年~理研にて、人間の知能を育む人工知能についての基礎研究を行っている

◆認知症=脳や身体の疾患が原因で、記憶や判断力等の障害が起こり、生活に支障を来す状況

◆認知症予防の2アプローチ(生理的・認知的)のうち、認知的アプローチの中で、特に会話やコミュニケーション力に注目した。テーマに沿った写真を持ち寄り、それについて話題提供・質疑応答をすることで、齢を重ねると低下しやすい、体験記憶・注意分割機能・計画力・実行機能などの認知機能を活用する手法が共想法

◆実践を重ねた上で、効果検証のためにランダム化比較試験を行い、介入群において加齢により低下しやすい言語流暢性有意に向上する結果が得られた。より長期間の介入研究の基礎となる、急速に低下する恐れのある認知機能の底上げができた。

◆ほのぼの研究所では、「能が長持ちする会話」を日常に取り入れる習慣作りのために、特に40~50代をターゲットにして、「長持ち脳検定」、「長持ち脳」コミュニティづくり事業等の活動を拡大していく



大武 美保子

スマホAI × 街歩き × 共想法体験3日間プログラム

令和7年度柏市社会福祉協議会 共同募金配分金による助成事業



2025年5月～6月、虹色未来大学様*と楽しく学びのあるコラボレーション企画：

【スマホを活用した最新AI体験・地域の魅力を再発見する街歩き・写真を用いた対話「共想法」体験】
3日間プログラムを実施しました。



Day3参加者の記念撮影

*2022年設立、『支縁』をキーワードに掲げ、令和シニアの新3K（行動・経験・感動）を提唱し、人生100年時代の長い余生を仲間と共に再創造していく“ハッピーエイジング・メソッド”啓蒙活動を行っている任意団体。柏市、我孫子市を中心にデジタル機器を活用した高齢者のつながり創出事業等幅広く活動中。

Day1 スマホでAI体験 5月26日

手厚いサポート・わかりやすい解説で、AIをスマホで実感

ラコルタ柏にて、講師：虹色未来大学代表柳葉崇志氏・参加申込者18名・虹色未来大学サポーター8名、ほのぼの研究所市民研究員7名 総勢33名参加。QRコードの読み取りからスタート。Googleマップ・レンズ・Gemini等、AI搭載アプリの活用方法等を真剣に会得。この日学んだスマホ操作は、Day2「街歩き体験」で活用予定と、実践に繋がる企画設計のため、参加者は真剣にチャレンジ、AIやデジタル技術に対するハードルも徐々に緩和。



Day2 街歩き体験 6月10日

伝統ある調味料についての発見・体験・学びを共有

雨天のため目的地を柏の葉キャンパス駅周辺(街)→流山白みりん博物館(屋内)へ変更。参加申込者16名、虹色未来大学サポーター5名、ほのぼの研究所市民研究員6名、総勢27名が参加。

ガイドさんの案内や地元ゆかりの俳優が出演の動画等で白みりんの歴史や製造方法を視聴もろみづくりバーチャル体験やクイズで五感を使う等々、楽しく学べるひとときを満喫。Day3に備えて「新しい発見」をテーマに写真も撮影。最後に共想法に使う写真を選び、サポートを受けながらDay 1での学びを活かして、写真登録は無事完了。

Day3 共想法体験 6月24日

認知症予防の学びと写真を介した会話の体験

ラコルタ柏にて、講師：大武美保子所長 申込参加者12名、共想法に興味があるという見学者5名、虹色未来大学サポーター8名、ほのぼの研究所市民研究員8名総勢33名が参加。

大武美保子所長の座学「認知症予防」で、認知症概論や日常生活に取り入れる予防方法について視聴。認知症者が身近にいらっしゃるの参考になった、自分事として考えなければ！との声。1G/4人で2週間前の街歩きの話題写真を1分で説明、2分で質疑応答の「共想法」初チャレンジ。決められた時間内での説明や質問に戸惑いながらも、体験の記憶を共有して、納得したり再確認できたり、笑顔で会話が弾む。

対談・交流会

対談では、参加者から事前に提出された質問のうち「教育歴の長さや認知症リスクの関係」「アミロイドβは睡眠時にしか除去されないのか」「認知症検査における心理的ハードル」「芸術活動と認知症予防」等に関して、両講師が自身の研究プロセスや日常でのエピソードを交えながら、笑顔で対談、回答。大武代表理事からの「世界初のタウタンパクに結合するPET薬剤開発の成功要因について」の問いには、樋口先生は、大手の製薬会社のような人工的なタウではなく、実際の患者の脳組織やモデル動物のそれを使ったり、

モデル動物の早期導入や、診断薬が微量で効果を発揮する特性を活かした迅速な臨床応用の戦略が奏功したこと。何より小さな発見や疑問を見逃さず、立ち止まって考える姿勢や他の人と違うことを試みるのが重要だったと、真摯な研究姿勢を語られました。

講話から様々な分野で進行している技術開発や事業構想による早期発見、早期治療への道筋が身近になりつつあることを誰もが実感して、安堵の念を頂くと共に研究について熱く、しかも気さくに語られる樋口先生の雰囲気も相まって、対談に続く交流会は、インターバルを挟みながらも中座する方はわずか、両講師とも積極的に参加者の輪に入って下さり。そこそこに笑顔の交流や会話の輪が広がり、閉会が延刻したほどでした。



様々な「認知症予防講座」が、多くの方々とのつながりへ



2024年度来、多くの出講講座がきっかけで、地域で活躍する高齢者のネットワークとの接点ができ、自主講座も併催することで、弊所・活動への周知が進み、多くの方々のご参加、ご理解に繋がりました。

ちばアカデミア講座5「認知症発症を遅らせるAI」

2025年1月18日、柏市さわやかちば県民プラザ並びに千葉県内5サテライト会場にて、参加者計120名。ちばアカデミアは、生涯学習、現代的課題にふれる機会に資することを目的として年に5回県内外の国立研究機関・大学・文化施設・各種団体等と連携し、県民に最先端科学技術や経済・文化・教育・環境・健康・安全・食生活等に関する情報提供している。講師として大武代表理事・所長が出講。「脳が長持ちする会話を助ける共想法とそれにかかわるAIロボットの開発について」を講じた。市民研究員4名が共想法デモンストレーションを実施



県民プラザ(上)
サテライト会場: 千葉市生涯学習センターの参加者(下)

柏市シルバー大学院D組「高齢者の認知症予防」

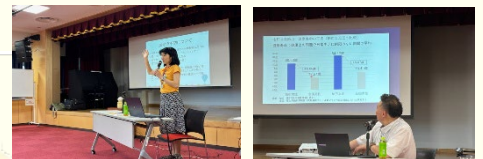
2025年6月9日、柏市東葛テクノプラザにて。千葉県生涯大学校卒業終了後、さらに学習を続けているメンバー向けに出講。参加者89名。2024年より、B組、C組の方々へ出講させていただいており、これまでに3組300名以上の方に認知症予防についてご理解いただく機会を得ることに。大武代表理事・所長が講師をつとめ、認知症の概論とその予防アプローチ方法を説き、共想法手法、研究結果を紹介。市民研究員4人が共想法デモンストレーションを実施



東葛テクノプラザ会場と共想法デモンストレーション(上)
シルバー大学院D組幹事とほのぼの研究所講師・実演者(下)

柏市シニアクラブ連合会リーダー研修会

2025年7月18日、柏市ラコルタ柏にて、柏市シニアクラブ連合会のリーダー研修会の一環として、「今から始める認知症予防 共想法体験」と題して、大武代表理事・所長が出講、認知症とその予防方法の概論を説き、共想法、その研究経緯を述べた。事後4人の市民研究員が共想法のデモンストレーションを披露。柏市介護支援課島澤智宏課長の柏市の超高齢社会の実態や施策に関する講話も共有



大武所長・島澤課長の講話(上)
シニアクラブ幹事とほのぼの研究所講師・実演者(下)

自主:「今から始める認知症予防」2講座

2025年1月にパレット柏多目的スペースにて「共想法体験会」6月9日にラコルタ柏多目的スペースにて「親も私も心配な方へ」と題して、自主講座を開催。前者は認知症予防の座学に加えて、予め写真を用意した参加者に早速共想法に参加していただくトライアルを実施。ご参加の虹色未来大学様とのコラボ企画の実現につながった。後者は、本年度の「多世代交流を通じた認知症予防意識向上プロジェクト」2025年度の活動方針に沿った企画。講話の後に共想法デモンストレーション実施。参加者の関心度が高く、2名様のご賛助会員に入会、うち1名様のご共想法継続コースご参加につながった



大武所長の講話(左)と
共想法のデモンストレーション(右)



*今後の予定

・秋に街歩き共想法、12月初旬にクリスマス講演会を予定。詳細決定次第ご案内いたします。

*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実践中。ご興味のある方のお問い合わせ大歓迎

*2025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。

お問い合わせ・ご連絡先:friooffice@fonobono.org

編集後記

昨年度来の地域で活躍する多世代の方々との交流増加は、弊所活動や共想法への周知やイベントご参加増に奏功し、果たして皆様より活力や刺激をいただくことに繋がりました。今年度新規事業「多世代交流を通じた認知症予防意識向上プロジェクト」でのより多様な皆様との交流で授けていただくノウハウや活感を糧にして、進取の気性をもって進んでいきたいと思っております。

