



ほ

# ほの研通信新年号

第22号 2017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

〒277-0882 千葉県柏市柏の葉6-2-1

<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、2006年に共想法を考案して10年となる節目の年でした。多くの方に支えられ、文字通り想いを共にし、共に育むことができたことに感謝申し上げます。

2016年は、「防ぎうる認知症にかからない社会」の実現に向けて、基礎研究、社会実装共に、次の一步に踏み出す年となりました。

基礎研究の面では、第一に、千葉大学附属病院認知症疾患医療センターにおいて、軽度認知障害の方を対象とする共想法の臨床試験が始まりました。第二に、千葉大学大学院看護学研究科の先生方が中心に推進する学内プロジェクトの一環で、エンド・オブ・ライフケアにおける共想法の活用が可能であることを、実践を通じて明らかにしました。第三に、共想法を、対面だけでなく、音声や文字列を介して遠隔で実施する実験を試行しました。

社会実装の面では、第一に、イノベーションにつながる研究を支援する制度である、科学技術振興機構ACCELに、共想法の研究がフュージビリティスタディとして採択され、事業化に向けた企業との連携体制の構築が始まりました。第二に、千葉県柏市から受託し、認知症予防コミュニケーション体験講座を開講しました。第三に、鹿児島県長島町主催の地域活性化コンテスト「できるまで帰れません」に、ほのぼの研究所の学生研究員が参加し、共想法を地域活性化に役立てる手法を検討しました。

両者を横断する取り組みとして、ロボットベンチャーとして注目を集める、株式会社ユカイ工学に法人賛助会員にご入会頂き、見守りロボットBOCCOの高齢者見守り分野への利用評価実験に協力しました。

2017年は、2007年に研究拠点ほのぼの研究所を開所して10年となる節目の年となります。本年も、ご参加、ご支援、ご協力、ご指導、ご鞭撻のほど、よろしく願い申し上げます。

2017年元旦

NPO法人ほのぼの研究所代表理事・所長  
千葉大学准教授 大武美保子

## 2016年十大ニュース

### 1. 人工知能学会2015年度現場イノベーション賞銀賞受賞

「認知症予防を目的とする会話支援技術『共想法』の開発と超高齢社会における実用化」について、実生活やビジネスの現場における実問題に関し、人工知能技術により解決した事例として評価される

### 2. 柏市認知症予防コミュニケーション体験講座開講

柏市から受託。柏市介護予防センターほのぼのプラザますおにて、60歳以上の柏市民を対象に、夏学期(5月31～)と秋学期(10月15日～)各3日間実施

### 3. 大阪府岸和田市有限会社野花ヘルスプロモートと共想法協働事業締結

近畿圏初の協働事業者が誕生

### 4. 鹿児島県長島町で共想法実施

鹿児島県出水郡長島町の地域活性化プラン「できるまで帰れません！」企画に学生研究員が参加、共想法を実施

### 5. 法人会員ユカイ工学株式会社の見守りロボット利用評価

ロボットBOCCOの高齢者見守り分野への利用評価実験に協力

### 6. 千葉大学附属病院で共想法の臨床試験開始

千葉大学附属病院認知症疾患医療センターにおいて、軽度認知障害の方を対象とする共想法の臨床試験開始

### 7. 鹿手袋街歩き共想法実施

大日本印刷株式会社・シゴトラボ合同会社主催、ほのぼの研究所・千葉大学が後援。テーマ「鹿手袋～『名前の由来』と『隠れた名所』をたどる」

### 8. 設立記念講演会、クリスマス講演会開催

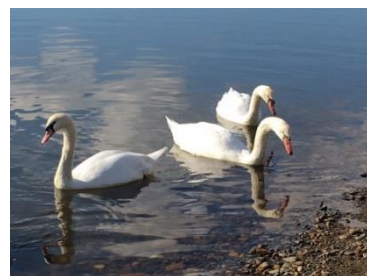
講演会をさわやかちば県民プラザにて開催。前者は自主事業で、テーマ「フレイルと認知症予防」、後者は県民プラザの後援で、テーマ「認知症予防のイロハ」。参加者全員が『共想法』体験

### 9. 柏の葉公園街歩き共想法実施

実施人材育成を兼ね、継続コース参加者、一般参加者、研究員が参加。柏の葉ウォーキングクラブの協力を得て開催

### 10. テーマ設定の目的を明確にした継続コース

計画力や注意分割力を養う、エンドオブライフを意識するなど、シリーズ化したテーマを設定し、進化



2016年12月13日(火) 13:30から、さわやかちば県民プラザにて、「認知症予防のイロハ」をテーマに、恒例のクリスマス講演会(後援:さわやかちば県民プラザ)を開催いたしました。

師走に入った慌ただしい折りでしたが、マスコミ関係者を含めて80名の方々にご参集いただきました。開会の挨拶に続き、さわやかちば県民プラザ所長浅岡裕様より、ほのぼの研究所の活動に対して、力強いエールを込めた熱いメッセージをいただきました。浅岡様にはほのぼの研究所の活動に対して深いご理解と、今回の講演会後援のために多大なご尽力をいただきました。次いで産業技術総合研究所 人工知能研究センター サービスインテリジェンス研究チーム 研究チーム長の西村拓一様より、大武先生の研究活動、ほのぼの研究所への期待が述べられました。



さわやかちば県民プラザ 浅岡裕所長



産業技術総合研究所 西村拓一様

## 招待講演:「認知症に強い脳をつくる」

\* 認知症を予防するに有効なのは

◇ 脳を健康にする=脳を老化させないこと

- ウォーキングなどの有酸素運動を行う
- 野菜、果物、魚、ワインなど、ビタミンC.E、βカロテン DHA、EPA、ポリフェノール等抗酸化力のあるものを摂る

◇ 脳を鍛える→脳を強くすること

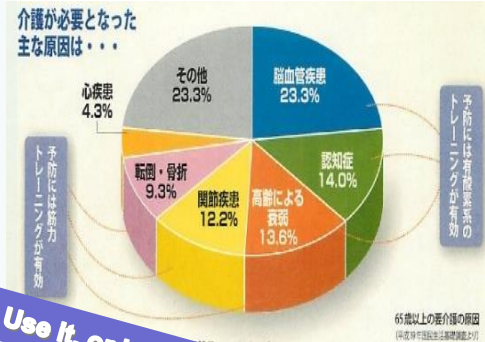
- エピソード記憶(記憶して思い出す)を鍛える
  - 日記をつける、メモなしで家計簿をつける~
  - 注意分割機能(2つ以上のことを同時進行する際に適正にそれらに注意配る)を鍛える
    - 複数作業併行、時間を決めてきばきとした作業~
  - 計画力(新しいことをする時に段取りを考えて実行する)を鍛える~
    - 計画を立てて旅行する、新しいレシピを考える、パソコン作業やその技術を使った仕事の手順を考える~



東京大学 高齢社会総合研究機構 協力研究員 矢富直美氏



熱心に講演に耳を傾ける参加者



Use it, or lose it.

## 基調講演:「毎日できる認知症予防『共想法』」

\* 認知症を予防するためには、

- ◇ 知的活動
  - ◇ 社会的交流
- が有効  
◇ 知的活動と社会的交流の基礎となるのは「会話」

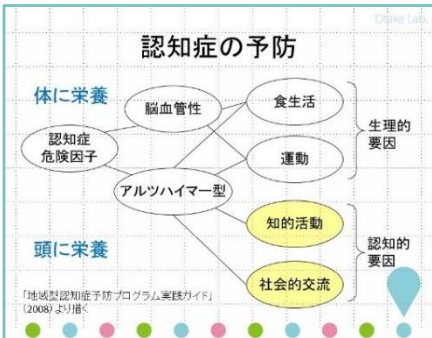
\* 『共想法』は

テーマに沿った写真を持ち寄り、時間と順番を決めて、「話す」「聞く」「質問する」「答える」をことを参加者全員が、バランスよく会話をすることにより、認知機能を総合的に活用することが期待できる訓練方法

\* 『共想法』をうまく生活に取り入れて、周りのことに興味を持ち、考えることを避けない習慣を身につけてほしい



NPO法人ほのぼの研究所 大武美保子 代表理事・所長



このところ、ようやく認知症予防に関する情報が多く提供されるようになりましたが、断片的、偏面的とまだ玉石混交の様で、受け手としては惑わされがちでした。しかしながら、認知症予防、特に地域における、一次予防に関して造詣の深い研究者の、フィールドワークに基づいたデータを用いた解説はわかりやすく、また、数多くの実証実験や高齢者との研究活動に精通した研究者の知見には説得力があり、両講演とも容易に理解と確信につながり、健康長寿の維持のためにすぐに実行に移したいと思えたことでした。

基調講演の後は、市民研究員4人により「最近食べておいしかったもの」をテーマにした『共想法』の実演をご覧に入れました。また、最後に、さわりだけでも体験していただくことで、『共想法』への理解を深めていただこうと、会場の全参加者に、隣席の方と2人1組になり、実演と同じテーマで、一人当たり話題提供1分、質疑応答2分の持ち時間と、話す順番を決めた、写真を省略した『共想法』を体験していただきました。当日テーマを伝えるため、事前に写真を用意できないことから、写真があるつもりで想像しながら会話して頂きました。初めての試みでしたので、反応が大変気になりました。果たして、多くが初対面同士でいらしたにもかかわらず、10分も満たない間に会場は笑いにあふれ、一帯感が醸成されるのを感じることができました。(松村光輝)

### 共想法実演

市民研究員による実演



### 共想法体験

会場全体が熱気にあふれた参加者2人1組での共想法体験





## クリスマス講演会交流会



クリスマス講演会に続き、16時からさわやかちば県民プラザ1階のレストラン赤坂クープールにて交流会を開催しました。帽子やカチューシャなど、それぞれお好みのクリスマスグッズを身につけて、招待講演をして下さった矢富先生をはじめ、大武先生、監事、賛助会員、一般参加者、学生、研究員の45名が参加、司会は講演会の野口研究員から、田口・田崎研究員コンビにバトンタッチされて、気分も新たにリラックスモードでスタートしました。

共想法の協働事業者として、長年おつきあいが続いている、NPO法人きらりびとみやしろの理事長 島村孝一様の開会挨拶では、「当初はこれほど長く続くとは想像できなかった共想法の活動だが、現在多くの参加者が継続して楽しんで参加されている」という、嬉しいお言葉をいただきました。会場内が和やかに

きらりびとみやしろ  
島村孝一様

なつたところで、今回のクリスマス講演会開催に関する記事を掲載して下さった、読売新聞医療ネットワーク事務局 池辺英俊様に、乾杯の音頭を取っていただくと、会場は一気に盛り上がりました



読売新聞  
池辺英俊様



科学技術振興機構  
嶋田一義様

思い思いにスイーツやサンドイッチを味わいながら、名刺交換、情報交換をしたり、旧交を温めたりと、世代やフィールドを越えた交流が見られました。お腹も気持ちもほっとしたところで、いよいよ自己紹介の時間となりました。今回はお決まりの自己紹介項目に加えて、「笑い・失敗談」のエピソードも紹介するという趣向でした。身の周りに起こったとんでもないできごとが披露される一方、失敗が数限りないため、具体的にエピソードが挙げられなくて困るという方もいらして、笑いが絶えることがない穏やかなひとときはあつという間に過ぎていきました。

中締め挨拶を、科学技術振興機構の嶋田一義様よりいただき、ご参加の皆様とほのぼのの研究所の一層の発展を祈りつつ、交流会は17時半にお名残惜しいなか散会となりました。

(永田映子)

## 柏の葉公園街歩き共想法

2016年11月22日(火)、千葉県立柏の葉公園にて、街歩き共想法を実施しました。これは街歩き共想法の実施人材養成も兼ねたもので、街歩き共想法実践コース、継続コースの参加者、一般企業の方、市民研究員、千葉大学大学院生、20~90歳代まで19名が参加しました。

公園センター事務所2階の会議室での、大武先生の座学の後、早速、脚力と体調に応じた「健脚」「お散歩」「ゆっくり」の3つのコースに分かれて、街歩きをスタートさせました。夜来の雨が上がった木々の葉色は、なお一層鮮やかで、心が躍りました。



紅葉を愛でながら、広大な公園を3コースに分かれて散策

今回の街歩きのテーマは、「新しい発見」、訪れたことのある参加者も多い、馴染みのあるこの公園からも、さらに意識して新しい発見をすることは、脳を活性化することにつながり、意義があるのです。

初めて会った方々とも話が弾み、街歩き終了後のティータイムにも情報交換やおしゃべりがさらに続きました。散策を楽しみ、それぞれに新しい発見があったことは、コースごとに行われた共想法の多岐にわたる話題提供で、読み取ることができました。お天気に恵まれたこともあり、楽しかった約4時間のスケジュールは瞬間に終了。公園を後にする頃には、秋の日はつるべ落とし、夜のとばりが下り始めていました。

最後になりましたが、今回の街歩き共想法の実施にあたり、ご協力いただきました柏の葉ウォーキングクラブ、一般財団法人千葉県まちづくり公社の方々に、心より御礼申し上げます。

(根岸勝壽)

## 柏市認知症予防コミュニケーション体験講座

5月から実施した第1期に続いて、第2期の「柏市認知症予防コミュニケーション体験講座」を、大武美保子ほのぼの研究所代表理事・所長を講師として、10月18日、11月15日、29日の3日間開講しました。前回同様、60歳以上の柏市民が対象で、男性7名、女性6名の方々に受講していただきました。

今回は、初心者向けの講座と位置づけ、共想法体験を通して、毎日楽しくできる認知症予防を実感していただけるよう、座学に加えて、「街歩き共想法」を毎回とりいれました。東武アーバンパークライン沿いにある会場、柏市介護予防センターほのぼのプラザますおを中心としたエリアでの、「沿線の風景の新しい発見」をテーマとして、これまで何気なく見ていた景色、慣れ親しんでいる街並の中にも、新しいことに気づくということに意識をむけて、街歩きをするプログラムでした。受講生の方々は、秋の風景の中に、普段は見過ごしがちな沢山の発見をされたので、「普段気づかないことに気づくことが大切であり、新しいことを頭の中に書き込み、それを人に伝えることで、記憶機能を活用することができる。それが認知症の予防につながる」という先生の説明に、真剣に耳を傾けて、なおかつ納得された様子でした。

どの日も見事な秋晴れに恵まれたため、秋の陽ざしを浴びながら、季節の移ろいを感じつつ、気持ちよく街歩きや写真撮影を楽しむことができたからでしょうか、受講生の事後のアンケートから、「この講座に満足した」「また、機会があれば参加したい」という声を伺うことができ、とても嬉しく思いました。本講座運営にお力を貸して下さったほのぼのプラザますおのご担当者はじめ、柏市福祉活動推進課の関係者の方々、そして受講生の方々に厚く御礼申し上げます。

(魚谷茜)



座学(左)と、街歩きの後の受講生による共想法(右)



## 長島町「できるだけ帰れません！」共想法

鹿児島県出水郡長島町の地域活性化プラン「できるだけ帰れません！」企画に参加し、学生研究員の千葉大学の上田哲也と根本卓也が、長島町に活用され得る共想法の活用を目指して、幾つかの実施形式を検討しました。



九州本島と長島をつなぐ黒之瀬戸大橋  
(手前が長島)

当企画は、大学生などの参加者に対して町役場が行きの旅費と1週間分の宿泊費を支給し、プランの実現に至れば、帰りの旅費も支給いただけるというものです。

鹿児島県最北端に位置する長島町は養殖ぶりの生産量が世界一温州みかんの発祥の地として知られる景勝の地で、「地方創生人材支援制度」により、総務省から地方創生担当として井上貴至副町長が赴任し、地方創生に関する先進的な取り組みを行っています。

母子教室「ラッコ教室」での共想法では→島外出身のお母さん方を含めた、育児などの情報交換のきっかけづくり、「みんなの保健室」における共想法では→運動教室との組み合わせによる認知症予防効果、そして保健師さんの個別訪問先での共想法では→健康状態の背景となる有効な情報収集、並びに独居等会話・外出機械の少ない方への交流機会の提供などといった、情報交換・情報提供、会話支援ツールとしての可能性を感じることができました。

果たして、これらの取り組みは、多大なご協力を得たこともあり、成功のお墨付きをいただき、無事帰路につくことができました。今後も保健衛生課をはじめとする長島町役場との連携で共想法を展開することで、コミュニティの新しいネットワークづくり、会話を通じた健康チェックに共想法を活用していただけるようバックアップをしていきたいと思います。(学生研究員 根本卓也)



「ラッコ教室」(左)、巡回「みんなの保健室」(右)での共想法実施の様子

## 継続コース

共想法を継続的に実践している継続コースでは、学期毎に「シリーズ」テーマが設定されます。夏学期に続き、9月から始まった秋学期のそれは「身体を使ってみる」-1回:「目を使ってみる」2回:「筋肉を使ってみる」、3回:「鼻を使ってみる」でした。

普段意識しないですべて使っている自身の身体の動きやエピソードを、写真で表現するのはなかなか容易ではありませんでしたが、知恵を絞り、脳を働かせて撮った話題は力作揃いでした。

今学期から、毎回終了後に、話題とその提供者の記憶を確認する単一効果測定(クイズ形式記憶課題)も加わりました。最終の4回目は紅葉真っ盛りの柏の葉公園での散策の後、共想法に参加しました。

会話するだけでなく、自分が提供した話題を200字要旨にまとめることで、さらに脳は活性化されます。秋学期の話題は、追々ほの研ブログにて披露いたします。どうぞお楽しみに。

(田口良江)



「身体を使ってみる」-「筋肉を使ってみる」テーマの話題(抜粋)

## 協働事業者の声・エピソード

### 《きらりびとみやしる》



毎回、創意や工夫をこらした話題満載の共想法

きらりびとの共想法は、現在3チームともタブレットを使って行っています。タブレットにも慣れてスムーズに操作され、「こうしたらもっといい」と使い勝手など話し合いながら、より身近に使える良いアイテム作りへと、貢献して下さっています。学生とロボットの共想法を体験したりと、盛りだくさんの日々です。毎回の写真テーマに苦戦しても、楽しい写真や話題を提供して下さい、にぎやかな楽しい共想法が続いています。継続していくことが元気の源、今後もいっぱい笑っていききたいですね。(田崎 誉代)

### 《マカベシルバートピア》

共想法に参加される方々は、会話を交わすことだけでなく、趣味やお得意なことを仲間の方々に披露することでも、やり甲斐や誇りを感じられて、楽しい時を過ごしていただけているように思います。Mさんの薄手の風呂敷を再利用したとは思えないような、見事な花の手の花の手芸からは、物を大切に作る姿勢を見習わなければと思いました。漬物のテーマの時に持参されたUさんのレシピは好評でしたので、コピーをして皆様に配りました。

(永田映子)



趣味や特技を共有できるのも共想法の楽しみ

## これからの予定

- \*1月24日 合同研修会
- \*1月31日 継続コース冬学期開始
- \*6月27日 設立記念講演会(於:さわやかちば県民プラザ)

## 参加者募集とご案内

\*私たちと一緒に共想法の活動ができる方を募集しています。お問い合わせは下記へ。

E-Mail : [frioffice@fonobono.org](mailto:frioffice@fonobono.org)

\*次年度29年度の賛助会員の更新、会費、並びに新規ご入会を承っております。よろしくお願い申し上げます。

## 編集後記

先ごろ、日本老年学会などは、医療の進展や生活環境の改善により、10年前に比べ身体の働きや知的能力が5~10歳は若返っていると判断して、現在65歳以上と定義されている「高齢者」を75歳以上として、現在前期高齢者とされている65~74歳は、活発な社会活動が可能な人が大多数だと「准高齢者」と区分するよう提案したとのこと。仕事やボランティアなど社会に参加しながら病気の予防に取り組み、高齢期に備える時期として、社会の支え手と捉え直すことが明るく活力ある超高齢社会につながるものとも述べられています。対高齢者、何より高齢者自身の意識が変化し社会参加を促すきっかけになることが期待されます(編集子)

