



春の使者（秋田県小坂市十和田湖 初荷峠）撮影 根岸勝壽市民研究員

ほ

ほの研通信新年号

第30号 2021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

〒277-0005 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、感染症流行により、世界中が翻弄された年でした。ほのぼの研究所では、集まって会話をするという、日常の当たり前の営みが、認知症予防につながるという考えから、会話支援手法、共想法の研究開発と普及に取り組んできました。ところが、集まって会話することが、感染予防の観点で、危険な行為となってしまう。この状況は、しばらく続くことが当初より予想できたので、活動をオンライン中心に切り替え、ますますニーズが高まった認知症予防を、感染症流行下において実施する方法について、実践を通じて研究しました。以下、2020年の主な取り組みについてご紹介します。

第一に、月一回定期的に集まって開催していた共想法継続コースを、在宅・オンラインの、遠隔共想法に順次切り替えました。これは、感染症拡大以前より開発していた、在宅で会話ができる遠隔会話支援システムを活用するものです。スマートフォンおよびタブレットアプリケーション上に、順に映し出される、参加者が撮影した写真を見ながら、順に会話をします。端末に慣れている方から順に導入し、電話などを活用しながら、まずは、実施者同士、次に、実施者と参加者の一対一、実施者に二名、三名の参加者と、ステップを踏んで実施しました。必要な方には、感染予防対策を施した上で、定期開催していた会場に一名ずつお越し頂き、遠隔の実施者と、会場にいる実施者と、参加者とでグループ会話をする、新システムを体験頂き、自宅でするように練習をしました。

2020年十大ニュース

1. オンライン利用の活動開始(4月から)
合同研修会・研究会・理事会・総会
2. 遠隔共想法の実践、研究員、継続コース(通年)
3. ハイブリッドでの柏市認知症予防講座(9~10月 全3回)
「いまこそおうちで認知症予防」
4. NPO法人設立記念オンライン講演会(8月)
「今こそ、実践！真の健康づくり」
5. クリスマスオンライン講演会(12月)
「コロナ禍での認知症予防」
6. オンライン講演会の動画配信開始(12月)
7. 新PRビデオ、パンフレット完成(4月)
8. コープみらい「コロナに負けるな」助成金採択(9月)
9. お茶の時間に関する企業からの委託研究(10月から)
10. 全国老健大会にて奨励賞受賞(マカベシルバートピア)

第二に、ウェブシステムを導入し、週一回定期的に集まって開催していた研究会を、ウェブ会議システムを用いた月一回の研究会に切り替えました。具体的には、感染症流行下で普及が進み、高齢者にとっても比較的使いやすい、Zoomを導入しました。一人ずつ練習を重ね、一対一で接続できるようになった後、実施者が一堂に会することができるようになり、各種活動の準備と振り返り、議論をすることができました。また、年一回開催していた、各地の協働事業者や関係者が一堂に会する合同研修会を、同様にウェブ会議システムを用いて実施しました。遠方の参加者からは、移動時間がない分参加しやすいと好評でした。

第三に、2016年より毎年実施協力してきた柏市主催の認知症予防講座を、感染状況が比較的落ち着いた秋に、柏市介護予防センターを会場として、オンラインとオンサイトのハイブリッド形式で開催しました。会場から遠くに住む講師と実施者の一部は、ウェブ会議システムから参加して講義を行いました。会場の近くに住む実施者は、会場にいて、共想法を実演し、参加者による体験を支援しました。テーマは「いまこそおうちで認知症予防」とし、在宅で会話ができる遠隔会話支援システムの体験を通じて、認知症予防について学ぶプログラムとしました。

第四に、研究所設立当初より、年2回ペースで開催してきた講演会を、オンラインで開催しました。夏の設立記念講演会は、「今こそ、実践！真の健康づくり」をテーマとし、疲労の研究の第一人者である渡辺恭良先生に神戸からご講演頂きました。冬のクリスマス講演会は、「コロナ禍での認知症予防」をテーマとし、認知症予防の実践研究の第一人者である西野憲史先生に、北九州からご講演頂きました。その後、講演の動画をYouTubeに掲載し、より幅広く多くの方に視聴いただけるようにしました。これに伴い、「NPO法人ほのぼの研究所」というチャンネルを開設しました。2021年年始において、2回の講演会について、それぞれ、招待講演、基調講演、招待講演者と基調講演者による対談の3本ずつ、合計6本の動画を掲載しています。

年初には考えてもいなかった新しいことに、結果として挑戦する一年となりました。いずれの活動も、防ぎうる認知症にならない社会の実現を目指す同志である皆様のご協力、ご支援により実現したものです。困難を共に乗り越える仲間がいることを心強く思います。改めて感謝申し上げます。

活動のオンライン化により、地理的な制約が少なくなったことから会話による認知症予防研究に、関心があるより多くの方に参加いただくことが可能な状況になったと言えます。2021年も引き続き、2020年に始めた新たな活動を継続しつつ、より効果的な活動方法を実践を通じて探索し、活動の輪を広げて参ります。本年もご指導ご鞭撻のほど、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

2021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

2020年クリスマスオンライン演会「コロナ禍での認知症予防」

2020年12月22日に開催したクリスマスオンライン講演会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、人との交流が制限された結果、高齢者の認知機能低下、認知症発症リスクが高まっていることから、その防止の取り組みにフォーカスした「コロナ禍での認知症予防」をテーマに掲げました。招待講演講師の認知症予防学会 副理事長の西野憲史先生が、招待講演講師として、認知症予防の基礎について解説するとともに非薬物療法による認知症予防として、園芸療法の実際の取り組みと効果についてお話し下さいました。高齢者のタブレットを用いたオンラインの交流による認知症予防の取り組みを紹介した基調講演の後、両講師の対談では、会場からの多くの質問に答えながら、認知症予防について、熱く語り合いました。



招待講演:「認知症予防の基礎-コロナ禍における実践-」

- * 認知症は「高齢者が一番なりたくない」「親に一番なってほしくない病気」で共にトップ
- * 発症の大きな危険因子とされるのは、アルツハイマー型認知症では糖尿病、脳血管性認知症では高血圧症。しかし、これらを含めた危険因子の多くはライフスタイルの見直しでリスク減少が可能に。7時間以上の良い睡眠は脳へのアミロイドβ沈着の抑制にも奏功
- * 日本認知症予防学会が提唱する認知機能の3段階予防法に基づいた研究・実践により、認知機能の障害が改善できる部分があることが解明されてきている
- * 他の認知症予防のアクティビティに加え、MCI（軽度認知障害）の進行抑制、認知症のBPSD（行動障害等の周辺症状）の予防と改善のための非薬物療法として、障害のレベルや能力に応じて「園芸療法」を取り入れたところ、その療法のもつ「賦活」と「沈静」両作用が奏功し、園芸活動に付随する様々な関わり等を通じて、認知機能が維持されている



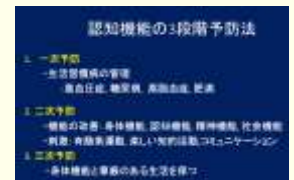
一般社団法人
日本認知症予防学会副理事長
医療法人ふらて会西野病院理事長
社会福祉法人ふらて会理事長
特定非営利活動法人
生きがい創造塾理事長
西野 憲史 先生



認知症の発症にかかる危険因子



園芸療法の有用性等について



日本認知症予防学会が提唱する
認知機能の3段階予防法

大武美保子基調講演:「オンライン認知症予防活動」

- * コロナ禍では感染予防上、有効な認知機能低下予防方策のひとつ「人と交流すること」が困難に→人と密に交流する以外に有効な活動＝人との密な接触を避けオンラインで交流する→会話の力を使うことに特化した「同じ写真が表示される端末を見て会話する」遠隔会話支援システムを用いる、在宅でもできる共想法の実践・機能評価、研究中
- * 認知機能訓練として共想法に参加し、一定の質を保つ会話をするためには、設定される共想法のテーマを心に留めて観察・行動するライフスタイルが求められる→五感の感度を高め、「見る」「聞く」「話す」の感度が向上、日常生活の中で認知機能が活用される

対談:「コロナ禍での認知症予防」 西野先生 ★ 大武所長

- * 日本認知症予防学会を設立したのは、それまで認知症治療は精神科における重度患者の治療が中心だったため「認知症になりたくない!」という人々の思いを背景に、内科医の立場から早期発見、生活習慣病の予防、治療を含めた幅広い予防の必要性を感じたから
- * 「園芸療法」実践の契機は、入(通)院患者さんたちが植物や自然と接する活動の受容性が最も高く、植物の持つ賦活と沈静の不思議な両作用が、人間をニュートラルな状態にしてくれることを確信できたから
- * 認知症予防の3要素は①有酸素運動、②楽しく頭を使うこと、③コミュニケーションをはかること
- * 認知症予防のための生活習慣病改善のために必要でも、どうしても食生活改善ができない人には、入院も含めて、一定期間身体によいものを食して、身体にその心地よさを感じさせるのも一法



▶前頁下より スマホ画面が投影されるスクリーンの写真を見ながら、活発に説明、質疑応答を交わしました。

また全参加者がZoomによる講座が初体験、スマホの扱いに不慣れな方も、とご苦労も多かったと思われそうですが、アンケートでの満足度は高く、「共想法を初めて知ってよかった」「共想法を試みたい」という声をいただきました。一方、遠隔手法や講座は少々難しかったので、遠隔でないほうがよいという本音のご感想もありました。

初めての試みのため、改善点は多々ありますが、新しい活動



万全の感染対策を講じ開講した遠隔方法も取り入れた講座

コミュニケーション方式の最初の一步を踏み出せたことは今後の糧になると確信しています。本講座運営に多大なご助力を下さった、柏市ならびに社会福祉協議会のスタッフの皆様、受講者の皆様に厚く御礼申し上げます。

(松村光輝・魚谷茜)

遠隔会話支援システムを活用し「おうちでできる共想法」を実験評価・研究中



コロナ禍により活動をオンラインに移行する一環として、感染症拡大以前より開発していた、在宅で会話ができる遠隔会話支援システムを活用して、おうちでできる共想法の練習・実験評価・研究にチャレンジしています。スマートフォン、及びタブレットアプリケーション上に、順に映し出される、参加者が撮影した写真を見ながら順に会話をします。市民研究員や継続して共想法に参加しているメンバー有志（現在約30名+参加予定15名）が、ステップを踏み、様々なケーススタディを重ね、機能評価を行っています。外出ができなくても、遠方でも、おうちで共想法ができる、認知機能低下を予防する、高齢者にも使いやすいツールにすることを目指しています。夏から始めて約半年、相互に共有した話題（写真）は6テーマで180枚余りほどになりました。それらの中から、ほんの一部をご紹介します。

季節を感じるもの (A. U. さん)



毎年この時期になると、友人が自宅の庭の梅を届けてくれます。数年前までは梅酒にしていたのですが、お昼には飲めないし、夜は飲みすぎるとい難点？があり、近年は梅シロップを作ることに。ハチミツ入り、砂糖入りの2種類を作り、炭酸水で割って楽しんでいます。梅に穴をあけるのが面倒でしたが、梅をカチカチに凍らせるといいと聞き試してみました。香りは弱くなりますが、味は変わらないようです。

早起き、早寝してみた (C. O. さん)



8月に入って日中は暑いので、早朝ウォーキングを始めました。途中で畑で収穫している友人に出会いました。彼女の畑の場所を知らなかった。彼女のおやまとということになり、獲れ立てのキュウリとトウモロコシをいただきました。早速皮つきのままガスコンロのロースターで焼いて食べてみました。皮ごと焼くのは初めてでしたので、甘くて美味で感激。私にとっては早起きは三文の得でした。

コロナ流行下での免疫力を高める工夫 (H. N. さん)



座って筋トレ！とTV通販で絶賛？のステッパーなる健康器具を友人から譲り受けました。多方向から足をのせられるので、TVを観ながらでもステップを踏めば足腰不調を理由に運動不足の家族のために有効だと浅はかな淡い期待を抱いたからです。果たして想定内で、リビングの置物化寸前に免疫力を付けるという運動は、猛暑と自粛で私も大いに不足気味。免疫力アップ、フレイル化も防ぐべく、これを壊れるまで酷使？するぞ！と決めたのでした。

歳を重ねて、気づいたこと (E. I. さん)



歳を重ねて、こんなにも物が見えにくくなったり、聞こえにくくなったりするのは、思いもよらなかったことです。今の我が家の必需品は、老眼鏡、拡大鏡です。特に手放せないのは老眼鏡で、写真の黒と朱色の手付きの漆塗りのカップは、某デパートで値札のゼロを見落として購入してしまった、しまった！です！老眼鏡をかけていけば買わなかったでしょう。値札ではなく心眼で購入したことにしておきましょう。

今年の私の2大ニュースその1 (N. K. さん)



参加すると、なんとも心が癒され、心がホカホカする、長いこと続けた子育てボランティア活動の時に使うエプロンと手引き書です。ところが、コロナ禍で、その活動がブツンと切れて、寂しい限りです。泣きながら私の腕の中で眠った子を思い出しながら、あの天使の顔に触れたいな〜と、再開を待ち遠しく思っているところです。

お茶のある暮らし (M. Y. さん)



私はコーヒー党で、起床してまずお湯を沸かし、挽いたコーヒー豆をフィルターで落とします。この時の香りで1日が始まるスイッチが入る気がします。このミルは35年位前に購入、豆は一つ覚えの、余り癖のない飲みやすいスマトラ産マンデリンです。いつもは大きなマグカップに入れて仕事をしながら飲むことが多いので、優雅なお茶の時間にはなっていませんね。お寿司を買ってきた時はやっぱり日本茶、ほっとしますね。

お知らせとお願い

- 本紙2〜3面でご報告した両講演会の動画を配信しております。YouTubeチャンネル NPO法人ほのぼの研究所(ぜひチャンネル登録を!) https://www.youtube.com/channel/UCz7L-TE_oqgoLORFqNoIoZA
- 継続コース: 現段階で集合型の従来の共想法の実施スケジュールは未定です。遠隔会話支援システムを活用したスマホ、タブレットを利用した共想法は実施中です。お試参加をご希望の方は下記宛てご連絡下さい。
- 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、2021年度賛助会員様の更新手続き、並びに新規ご加入を承っております。どうぞよろしくお申し込み申し上げます。
※上記お申込み、お問い合わせ等は friooffice@fonobono.org まで!

編集後記

謹んで新年のご挨拶を申し上げます
本年もどうぞお願い申し上げます



新しい生活様式を取り入れざるを得ない、これまでにない年末年始をお過ごしいらしたと拝察申し上げます。今年届けられた年賀状の多くに、1日も早く心おきなく交流を再開したいという思いが添えられていました。利便性の高いオンラインツールを使うにつれ、これまで当然のように交流できていたことの真価を見直すこともできました。光明が見いだされるまで、もう少し〜? 置かれた立場でベストを尽くすことを目標にしたいと思います。(編集子)