



大津川の白鳥(千葉県柏市) (撮影 根岸勝壽市民研究員)

ほ

# ほの研通信新年号

第32号 2022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

2021年元旦

旧年は、世界的な感染症流行が始まって2年が経過し、その状況においていかに日常を組み立てるかが問われる年でした。長期戦であることは当初より予想されたことでしたので、会話による認知症予防手法、共想法の実践研究を行うほのぼの研究所は、2020年に活動をオンライン中心に切り替えました。2021年は、新たな日常が定着する中で、オンライン中心の活動を継続しつつ、感染症対策を取り、できることを広げる方向で活動を展開しました。いずれの活動も、関係の皆様のご協力、ご支援により実現したものです。改めて感謝申し上げます。

第一に、共想法継続コースを、スマートフォンおよびタブレットアプリケーションを用いた遠隔共想法形式で実施しました。感染症を恐れて外出を控えすぎると、認知機能低下リスクが高まるばかりでなく、心身の虚弱化につながり総合的な健康が失われるおそれがあります。人との密な接触を伴わない外出は、感染リスクを高めないことも明らかになっています。そこで、通年のテーマを「安全に外に出よう」とし、外出のきっかけとなるテーマを設定して、遠隔共想法を通じて、外出して発見したことを報告し合うこととしました。季節に合わせて、春には「花と団子」、夏には「水辺に行ってみた」、秋には「ハザードマップを持って出かけてみた」などしました。参加者は、何をしようか、どこに行こうか考えて実際に出かけ、オンラインでの会話において、お互いどこに行ったのだろうと興味を持って話を聞きました。

第二に、高齢者であるほのぼの研究所の市民研究員が中心となる、遠隔共想法の実施に取り組みました。もともと、対面では、市民研究員が中心に共想法継続コースをはじめとするプログラムを実施してきましたが、試作段階であった遠隔共想法支援システムを用いた遠隔共想法に切り替えた2020年は、理化学研究所の職員が中心にシステムの導入を支援し、市民研究員は、最初の高齢者利用者として、それを使いこなすこと、そして、これを共想法継続コース参加者が使いこなせるよう支援する役割を果たしました。2021年は、遠隔共想法支援システムの設定、運用ノウハウを、市民研究員が順次学び、遠隔での共想法継続コースを運営しました。

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、2020年はハイブリッド形式で開催したのに続き、2021年は、柏市介護予防センターを会場として開催しました。後から考えると、新型コロナウイルスのデルタ株の流行が落ち着き、オミクロン株が出現する前の谷間のタイミングでした。引き続き、会場の定員は通常の半分以下で、参加者は最大10名でした。そこで、それまでの年には3回連続講座だったところ、内容を圧縮して単発講座を3回開催することとし、会場定員を超える、合計16名の方に参加頂くことができました。そして、3名の方に、講座終了後引き続き、共想法継続コースに参加頂いています。

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、2020年に引き続きオンラインで開催し、合計4回を数えました。夏の設立記念講演会は、「アルツハイマー病と認知症予防研究の最前線」をテーマとし、アルツハイマー病研究の第一人者である西道隆臣先生に埼玉からご講演頂きました。冬のクリスマス講演会は、「科学的に認知症予防を考える」をテーマとし、日本認知症予防学会設立代表理事である浦上克哉先生に、鳥取からご講演頂きました。直近の冬のクリスマス講演会では、柏市介護予防センターで市民研究員がオンライン講演会に接続し、オンライン講演会を視聴する環境がない90歳代の賛助会員に、講演をリアルタイムで見て頂くことができました。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。2020年に開設した「NPO法人ほのぼの研究所」というYouTubeチャンネルには、2022年年始において、4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12本の動画を掲載しています。

新年は、研究拠点ほのぼの研究所を設立して15年を迎える節目の年となります。地理的、時間的制約を超えることが可能な、オンラインの活動の輪を広げるべく、相互学習を通じて実施者、参加者ともにスキルアップを図りながら、スキルによらず認知症予防の実践の輪から取り残される方がないような、活動の仕方を探求して参りたいと思います。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。

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

## 2021年十大ニュース

1. オンライン利用の活動充実(合同研修会・研究会・理事会・総会・各種研修)
2. 遠隔共想法継続コース定期的実践と参加者拡大(通年)
3. 遠隔共想法支援システム改良版への移行(5月~7月)
4. コロナ禍での柏市認知症予防講座現地開催(10月~11月 全3回)「共想法で今からはじめる認知症予防」
5. NPO法人設立記念オンライン講演会(7月)「アルツハイマー病と認知症予防研究の最前線」
6. クリスマスオンライン講演会(12月)「科学的に認知症予防を考える」
7. 日本生命財団 いきいきシニア活動顕彰(4月)
8. きりん福祉財団 地域のちから応援事業助成採択(4月)
9. SOMPO福祉財団 基盤強化資金助成採択(3月)
10. 共想法に基づく認知症予防プログラムPICMORの効果検証論文出版(4月)

# 2021年クリスマスオンライン講演会「科学的に認知症予防を考える」



新型コロナウイルス感染症流行下でも、引き続き皆様と認知症やヘルスケアに関する知見や情報の共有は継続していきたいと、2020年夏より続けておりますオンライン講演会は、今年度の2021年クリスマスオンライン講演会で4回目となりました。招待講演講師は鳥取県米子市の鳥取大学から、基調講演講師は東京都の理化学研究所から、クリスマスコスチュームでリモートでの登壇、招待講演、基調講演、両講師の対談の3部形式としました。

最後の対談では、認知症の「予防」に対してはいまだに逆風があるとされる中、科学的なエビデンスを求めて、真摯に向き合い研究を続けている両講師の熱い思いが伝わるものとなりました。

認知症予防学者としてマスコミでもお馴染みの先生のご登壇とあって、視聴お申込みもこれまでに多く寄せられ、さらにオンラインライブ講演会をご視聴済みの方から再度動画を周囲の方々とも共有したい旨のご連絡もいただき、認知症予防への関心の高まりを感じることができました。

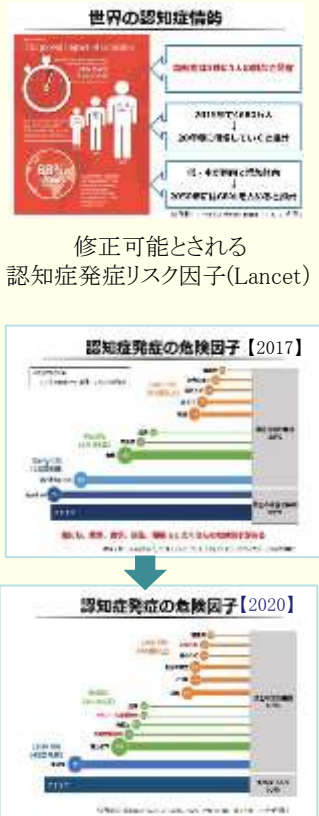


鳥取大学医学部  
保健学科生体制御学講座 教授  
日本認知症予防学会代表理事  
**浦上 克哉 先生**

## 招待講演:「科学的に正しい認知症予防の普及・啓発に向けて」

- \* 認知症予防に関しては、他の病気と同様、予防の概念：発症予防（第一次予防）・早期発見・治療（第二次予防）、進行防止（第三次予防）を当てはめてシームレスに考えていくべき
- \* 認知症施策推進大綱（2019）は「共生」と「予防」の両輪
- \* 認知症発症者数の急増は世界的課題（3秒に1人が発症）
- \* 認知症発症リスクのうち、修正可能とされる危険因子の割合が40%と増加傾向。18歳未満中年期・老年期によってその危険因子は異なるため、年代に応じた対応が求められる
- \* 中年期の修正可能な認知症発症要因の危険因子のうち上位である聴力低下（難聴）は、有効な聴力訓練は研究段階にあるため、進行前の早めの対応（補聴器を早めに着用）が効果的
- \* 鳥取県伯耆町で行った研究で得られたエビデンスに基づいた「とっとり方式認知症予防プログラム」は運動（有酸素運動・筋力運動・ストレッチ等）知的活動（座学・認知機能トレーニング）、社会的交流とで構成され、鳥取県→全国各地に採用拡大中
- \* 高齢者の認知機能低下が懸念されるコロナ禍で、上記プログラム中断後も実施者のきめ細かい尽力下、集合せずも在宅にてアクティブなモチベーションを持ち続けて予防活動を行った参加者の認知機能低下率が低かった研究結果がある ※鳥取県百人町 PLOS ONに論文掲載
- \* 日本認知症予防学会は2011年設立以来、①エビデンスの創出と普及②人材の育成③地域連携の実現を目標として、多職種の2500名近い会員が認知症予防の普及・啓蒙活動を行っている
- ※「COVID19パンデミック中の認知機能低下を予防するクラスにおける日本人の地域に住む高齢者の認知機能の検討」

とっとり方式認知症予防プログラムの内容と解析結果



## 対談:「科学的に認知症予防を考える」 浦上先生 ★ 大武所長



- \* 医師として、病気を治すための治療は勿論大事なこと。同時に、病気にならないようにしたいという思いは全ての病気に共通すること。認知症を特別扱いせず病気として予防していくのは決して誤ったことではない
- \* 認知症に関する根強い偏見が残存していること、また玉石混交の誤った情報や商品が氾濫していることなどから、認知症予防に否定的な意見があると思われる。科学的にしっかり検証されたエビデンスのある認知症予防方法を啓蒙・普及していくことが必要であり、研究者としての責務であると考え
- \* 認知症予防のために行う有酸素運動は過度に行うと、年代によっては、筋力低下を起こすことも。30分を目安に筋力運動とバランスとの兼ね合いや、年齢、体力、筋力、骨量等を見極めてバランスよく無理のない範囲で行うのがベスト。不安のある人は事前に医師との相談も
- \* 昼、夜と異なるアロマ精油を用いるアロマセラピーは認知機能障害に改善効果を持ち、特にアルツハイマー病患者に対しては効果的（参照：浦上式アロマセラピー）



浦上先生近著



## 大武美保子 基調講演:「認知症予防手法を研究する方法」

- \* 情報学・工学分野の研究者が認知症予防研究を行っているのは、認知症発症者の増加という社会的課題に貢献するべく、効果を設計:「それを作ったものを使うことを通じて人々や社会に与える効果から逆算し設計」する手法を開発したいため
- \* 認知症予防手法は、コロナ等感染症予防対策のセルフケア:うがい・手洗い・マスクに相当する一食事・運動・知的活動・社会的交流等、生活習慣全般にわたる
- \* 認知症予防手法研究の3ステップは①目標とする行動の定義→②目標とする行動ができるようにするプログラム作成→③参加者に与えるプログラム実施効果の検証
- \* 加齢に伴い低下しやすい3認知機能(体験記憶・注意分割・計画実行機能)の活用効果が期待でき、社会的交流ができる認知症予防を目的とする会話支援手法「共想法」を考案:写真を用いてテーマ、時間、順序を設定し、会話を行う
- \* 共想法に立脚した認知症予防研究は「ロボットが司会をする写真を用いた会話による認知機能介入プログラム」PICMORの開発とランダム化対照群付比較試験により、効果検証ステップの緒に着いた
- \* 理化学研究所・ほのぼの研究所に於いて、さらなる効果検証のための応用・基礎研究と、それらを可能にする基盤技術の開発、実施可能なプログラム開発と実施体制の構築等を目指す



理化学研究所  
革新知能統合研究センター  
認知知行動支援技術チーム  
チームリーダー  
NPO法人ほのぼの研究所  
代表理事・所長  
大武 美保子



PICMORプログラムとその検証結果



ロボットが司会する写真を用いた会話による認知機能介入プログラム(PICMOR)のランダム化対照群付比較試験(Otake-Matsuura et al. 2021)

ロボットが司会する  
認知機能介入  
効果検証は  
待望

Otake-Matsuura M et al (2021) Cognitive Intervention through Photo-integrated Conversation Moderated by Robots (PICMOR) Program: A Randomized Controlled Trial. Frontiers in Robotics and AI, 8:633076. <https://doi.org/10.3389/robs.2021.633076>

会話による認知機能介入プログラム(PICMOR)介入後の脳の安静時機能約結合

Seed region: 背側頭葉 (Dorsal occipital cortex)  
Functional connectivity map: 背側頭葉と前頭葉との結合 (Dorsal occipital cortex and frontal cortex)  
Control estimate with 95% CI: 0.008, 0.009

介入効果が得られた背側頭葉(言葉を聞き取りやすさに関与)と前頭葉(意思決定)との結合とされる。また、前頭葉と背側頭葉との結合は、前頭葉と背側頭葉との結合介入群で観察されなかった。

## 柏市認知症予防講座「共想法で今からはじめる認知症予防」



柏市認知症予防講座は2016年に開講して6年、初年度は年2回実施のため、今年で7回目を迎えました。今年度も新型コロナウイルス感染症拡大が続き、開講が危惧されましたが、予定通り、10月19日、11月10日、24日の3回にわたり、これまでと同様大武美保子ほのぼの研究所代表理事・所長を講師として、柏市介護予防センター ほのぼのプラザますおにて実施しました。

昨年度は従来型の「3日間コース」に40名以上の方が応募にもかかわらず、感染症対策のためわずか9名の方しかご参加いただけませんでした。今年も1回の集合人数制限が最大10名でしたので、より多くの方に講座に参加していただくために、「1日講座」という企画にして、同じ内容の講座を3回実施する企画としました。

認知症予防等に関する座学とほのぼの研究所の市民研究員による共想法の実演の見学ご参加の皆様も「好きな食べ物」をテーマに共想法を体験参加していただくという講座内容で、3日間で延べ16名の方にご参加いただきました。

昨年度の参加者の方には馴染みの薄いZOOMシステムも活用したハイブリッドな講座とは異なり、今講座は、人数制限はあっても、参加者、講師、スタッフ間の対面・対話が果たせ、共想法の実演、体験に司会ロボット【ぼのちゃん】が徐々に登場!ということもあり、会場は終始なごやかな雰囲気となりました。また、新型コロナウイルス感染が下火になりつつあったとはいえ、まだまだ警戒を要する中、まなび館の広い会場スペースでは十分な間隔を保ちこまめな機材の消毒、換気等の感染予防に努めました。例年3日間の講座内容を1日に凝縮した濃い内容でしたが、事後のアンケートで、講座の満足度・理解度それぞれに好評価もいただき、安堵しました。

開催にあたり、年度当初から、柏市、社会福祉協議会、ほのぼのプラザのスタッフの皆様には色々ご相談にあずかるとともに、ご尽力頂き大変お世話になりました。心より御礼申し上げます。

なお、講座を通して認知症予防への理解を深めていただき、事後開催の遠隔共想法見学会参加者のうち、3名の方が継続コースに参加して下さることになり、お仲間が増えるというほのぼの研究所にとっても嬉しい結果となりました。

(市民研究員 魚谷茜)



市民研究員による共想法実演の見学



つい食べ過ぎてしまう果物



若い頃のエピソードを思い起こさせるトンカツ



行きつけの店のアジアン料理



栄養満点・美味な特大肉まん

話題の要約:200字要旨をお寄せ下さった参加者の「好きな食べ物」の写真



# 『共想法』各拠点の活動・遠隔共想法

## マカベシルバートピア

2011年11月1日から共想法を開始しました。開始にあたり、入居者・通所者の皆様から、広く参加者を募集したところ、ご本人の状態とご家族のご希望が一致しないなど、様々な苦勞がありました。3年目あたりから軌道に乗ってきました。

現在では、4グループ17名で、2021年11月2日から17期が始まり、月に8回実施しています。17期には新しい方が3名参加され、新鮮な話題を提供いただいています。

継続的に参加される方が多いのですが、ベテランの中には今まで誰にも話したことの無いことを披露される方もあり、徐々に参加仲間同士の信頼感が厚くなったのだと、実感させられます。会の中での話は外へ持ち出さないことも暗黙の了解となっています。司会ロボット「ぼのちゃん」は、すっかり皆さんのアイドル的存在として活躍しています。

(市民研究員 永田映子)



おしゃれな手編みの帽子を被り活躍する司会ロボット「ぼのちゃん」

## 継続コース

本紙で報告したクリスマス講演会当日、コロナ禍前までお集まりいただいていた柏市介護予防センター ほのぼのプラザです。おののしり館に、懐かしい継続コースメンバーを含めて7人が集まりました。コロナ禍がしばらく収まっていることもあり、初めて、講演会ライブオンライン視聴会を開催したからです。人数制限はありましたが、毎回楽しみにして下さる講演会を端末でご視聴いただくのに不慣れな方々等にお声掛けをしたところ、喜んでお集まりいただいた次第です。「久しぶりにお仲間にご会えてとても懐かしかったし、一緒に視聴できてよかった」というお声に、役立つ情報・知見をリアルタイムで共有できたことを大変嬉しく思いました。さらに柏市市民講座を経て新しく継続コースご参加予定の方も加わって下さったことも何よりでした。

しばらく続くであろうwithコロナの期間このように適宜工夫をこらしながら、交流の場を絶やさないよう、活動を進めていきたいと思っています。

(市民研究員 田口良江 根岸勝壽)



ほのぼのプラザでのクリスマス講演会視聴会

## 遠隔会話支援システム:遠隔共想法

コロナ禍でのオンライン活動の一環として、本来は集合して行う共想法を、在宅でも参加できる遠隔会話支援システムアプリを用いて「遠隔共想法」を実践して2年近くなります。参加者も徐々に増え、回を重ねるごとに、運営実施者・参加者共にスムーズに端末を操作し、参加ができるようになってきました。高齢者に操作性の優れたシステムの構築を目指して、わずかな操作時の不・負でも絶えずアプリの開発改善に反映、併せて新しい端末機器の導入も進んでいます。

2021年度の遠隔共想法の通年の話題テーマのキーワードは「行動を引き起こす」。長引くコロナ禍で、遠隔活動や自粛で外出を控えるのは心身、認知機能維持にも悪影響が大きいということで、「感染予防に留意して安全に外に出てみる、出かける必要が出てくる」ようなものとして設定されています。テーマに沿って行動すると、新たな発見があり、さらにそれをみんなで共有する喜びや活動につながってきます。提供された話題を一部ご紹介します。

7月	街歩き共想法のモデルケースを考える
8月	水辺にいってみた
9月	ハザードマップを持って(見て)出かけてみた
10月	15分止まらず歩いてみた
11月	季節を感じるところにいってみた(秋)
12月	今年私にとって印象に残るところに行ってみた



身近なエリアで名所・旧跡等を巡る街歩きのコースを考えてみました。地元を再認識する良い機会になりました

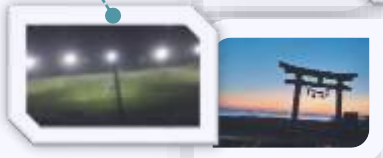


右手は利根運河、奥は江戸川のマップで浸水危険地域、すぐ近くは10年前から宅地化が進んでいるけど、大丈夫？  
洪水危険度の高いエリアに行ってみたらびっぴり！盛土をして大規模物流基地を造成中でした

近くの中学校の校庭に銀杏の実がたくさん落ちていました秋といえば、新そばでしょ！  
ということで、隣県まで足をの延ばして久しぶりの夕食



十数分歩いて着いた公園のブランコを何十年ぶりかにおそろおそろ漕いでみたら、漕げました！  
徒歩圏にある国立実験植物園は高齢者は入園無料、面白いイベント、珍しい植物がある憩いの場所です



今年から小2の孫がサッカーJ1チームの下部組織に入学、週2回練習をしている運動場では、少年たちの能力に驚かされます  
2020オリンピックのサーフィン競技が行われた釣ヶ崎海岸、日の出前の空のグラデーションがきれいでした

家の近くの見沼代用水遊歩道に行ってみると、百日紅の花袋が遠くまで続いていました  
公園に蓮の花を見に行ったら、蓮のシャワーがありました

## お知らせとお願い

- ・本紙で報告した講演会をはじめ、これまでの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\\_oqoLORFqNoloZA](https://www.youtube.com/channel/UCz7L-TE_oqoLORFqNoloZA)  
\*YouTube で[NPO法人ほのぼの研究所]と検索なさってもご覧いただけます。
- ・継続コース:コロナ禍のため、集合型の実施スケジュールは未定ですが、遠隔会話支援システムを活用した在宅でスマホ、タブレットを利用する『遠隔共想法』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、2022年度の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。どうぞよろしくお願い申し上げます。  
※上記お申込み、お問い合わせ等は [rioffice@fonobono.org](mailto:rioffice@fonobono.org) まで。

## 編集後記

謹んで新年のご挨拶を申し上げます

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます

コロナ禍が長引いている影響で、多くの困難や課題が浮き彫りにされています。高齢者の認知機能低下もそのひとつですが、浦上克哉先生によれば、セルフケアのモチベーションを高く持ち、予防活動に励んでいる人は低下がほぼ見られなかったという調査結果があるとのこと。早速YouTubeで「とっとり方式認知症予防プログラム」を探してみると、幾つかみつかりました。私でもできそう？！善は急げ、虎のような速さは不要、でも継続は力なり。共想法との併用がさらにお勧め！ですね。

(編集子)