



ほの研通信盛夏号

第33号 2022年7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>



南会津高清水自然公園 姫小百合(福島県) (撮影 根岸勝壽市民研究員)

2022年度活動方針

2022年度は、2020年より始まった新型コロナウイルス流行から3年目を迎え、当研究所理事会を開催する5月18日現在、感染状況はオミクロン株の流行による第6波のピークを越えたものの、なかなか収束せず高止まりしています。2021年度は、基本的に在宅で活動しつつ、オンライン活動から取り残されがちな方に配慮し、講座の現地開催にも取り組みました。2022年度は、感染の波の合間に講座等を現地開催すると共に、地域によらず活動に参加頂けるオンライン活動の強みを積極的に活かし、参加の輪を広げる取り組みを重点的に行います。

第一に、認知症予防研究や実験に興味があり、参加を希望される方を募集することを通じて、会員の輪を広げます。ほのぼの研究所における実践研究を担う研究員や、各種活動に参加し、活動をご支援頂いている賛助会員は、認知症予防について学ぶ講座などのイベントや、認知症予防を目的として研究開発している会話支援手法、共想法の実験に参加された方が中心となっています。この原点に立ち返り、特に遠隔による共想法実施、研究事業に参加される方を募ります。2021年度は、各地の、7,80歳代の親を心配する4,50歳代の子ども世代から、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共想法への参加希望のご連絡を頂くようになりました。足腰が悪く外出がままならない親に、オンラインでの会話を通じた人との交流と認知症予防の機会を作りたいと願う子どもがサポートする、二人三脚での実施に、挑戦しています。2022年度は、遠隔共想法の実証実験をさらに推進して参ります。

第二に、もともと現地開催していた、招待講演や出前講座を、オンラインで実施することに取り組みます。2020年度、2021年度共に、オンライン開催を試行し、ノウハウを蓄積してきました。遠隔共想法の体験や、ライブでの質疑応答、講演や体験の後に交流会を設けるなど、双方向に交流する仕組みを取り入れながら、認知症予防について学びたい、認知症予防法を体験したいというニーズに応えて行きたいと思えます。そして、オンライン講演、講座の依頼に応えられることを周知し

NPOの活動に必要な収益事業として位置づけられるようにします。

第三に、実践研究を担う研究員の多世代化に取り組みます。コロナ禍前は、実践研究の進め方について相談する研究会を、平日昼間に対面で週一回行っていました。このため、研究員は実践研究の拠点に通うことが可能な高齢者が中心です。コロナ禍以降は、この研究会が、引き続き平日昼間ですが、オンラインで月一回開催になりました。このため、高齢者だけでなく、現役世代や学生の方にも参加頂きやすくなりました。このことを活かし、プロボノ活動に興味を持つ幅広い世代の方に実践研究に参加頂けるよう、積極的に活動参加募集をして行きます。そして、認知症予防研究を基点に、さらに高齢化が進む未来社会を先取りし、高齢化を強みに変える新たな仕組みを、共に創って行きたいと思えます。

NPO法人ほのぼの研究所 代表理事・所長
理化学研究所 革新知能統合研究センター
チームリーダー
大武美保子

代表理事・所長 **大武美保子**が
内閣府

「**ムーンショット型研究開発事業**」

ムーンショット目標3

「**2050年までに、AIとロボットの共進化により、自ら学習・行動し人と共生するロボットを実現**」の研究開発プロジェクト

「**ありたい未来を共に考え行動を促すAIロボット**」のプロジェクトマネージャーとして採択されました。(2022.7)

ムーンショット型研究開発制度は、我が国発の破壊的イノベーションの創出を目指し、従来技術の延長にない、より大胆な発想に基づく挑戦的な研究開発(ムーンショット)を推進する国の大型研究プログラムです。

<https://www8.cao.go.jp/cstp/moonshot/sub1.html>

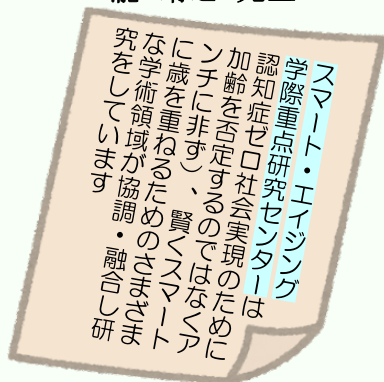
2022年設立記念オンライン講演会「人とのつながりで、脳を育む」



招待講演は瀧先生と大武所長とのQ&A形式で行われ、ました。これまで16万人の脳画像を解析・研究していらした先生が、脳の発達や仕組みについて大変わかりやすく説いて下さいました。



東北大学スマート・エイジング
学際重点研究センター副センター長
東北大学加齢医学研究所教授
東北大学スタートアップ
株式会社Cog Smart代表取締役
瀧 靖之 先生



コロナ禍となった2020年夏より続けておりますオンライン講演会は今回の設立記念講演会で5回目の開催となりました。招待講演講師は宮城県仙台市の東北大学から、基調講演講師は東京都の理化学研究所から、招待講演、基調講演、両講師の対談、そして初企画である両講師・視聴者を結ぶオンライン交流会の4部形式としました。

人生100年ともいわれるようになった昨今ですが、平均寿命と健康寿命の差(日常生活に制限のある期間)は、日本では、男性は8.73年、女性は12.07年間です。

生涯、脳も健康で充実した人生を過ごすための情報を、2人の研究者がエビデンスに基づいて、解説しました。

招待講演:「生涯健康脳」 瀧 靖之先生

脳に加齢についてのQ&A

Q1

脳に加齢をは早めるものには、何がありますか？

- 1) 生活習慣病の危険因子：飲酒・喫煙・肥満（特に内臓脂肪型）→慢性炎症を招くもの
- 2) 鬱などの心的不健康

Q2

脳は加齢によってどのように変化しますか？

- ・日常生活をつかさどる脳の体積は10代後半にピークに達し、それから萎縮が始まります
- ・高次認知機能（考える・記憶する・判断する等）はおよそ20代後半をピークにゆっくり衰え始めます
- ・知識の獲得はもっと遅くまで保たれ、それからゆっくり落ちていきます

Q3

脳を健康に保つためには、どのような生活習慣が大切ですか？

- 1)運動 有酸素だけでなく無酸素運動も スローステップ式で徐々に習慣化
- 2)趣味・好奇心 能動的なものがベター 例) 楽器演奏等
- 3)会話（コミュニケーション）
- 4)食生活 魚介・野菜中心のカロリー控えめバランスの取れたもの
地中海式食事・和食
メタボリック（同じものばかり食べる）はNG
高齢期にはしっかり食すことも大切
- 5)睡眠 記憶の固定、アルツハイマー病の原因の一つアミロイドβの除去、疲労回復
- 6)主観的幸福感 低いストレスレベルが動脈硬化症類発症リスク軽減も
他人への貢献、(1)(2)(3)等からも獲得される

対談:「人とのつながりで、脳を育む」 瀧先生 ★ 大武所長

ファッションへの気遣いや身なりを整えることは自をつけたり、外出のを促進、コミュニケーションの向上等、行動変容のきっかけをもたらすため、脳を元気にするのに大切です



「回想」=幸福の自家発電
後ろ向きの行動ではなく、主観的幸福感をもたらしたり、回想するときに使う脳の領域が将来のプランニングの時に使う領域と深く関わっています⇒過去は未来の糧に



子供時代の知的好奇心=人生の大きなドライブ。親も知的好奇心をもって積極的に生活をしていることを示しながら好奇心への単純接触効果を高めることが、子育てには大切です





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

コミュニケーション(会話)への着目から効果検証までのプロセス

STEP1

コミュニケーション(会話)に注目して

- ・コミュニケーション(会話)は脳を健康に保つ生活習慣のひとつ
- ・社会的交流の多い人は少ない人に比べて認知症発症リスクが低い、社会的交流が多くても認知機能が低下する場合があります
- ・前頭葉を活用するといわれるコミュニケーション(会話)だが、いわゆるおしゃべりではフル活用されているとは限りません

STEP2

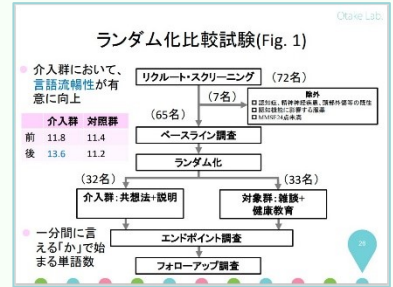
会話支援手法「共想法」は前頭葉をフル活用

- ・参加者がテーマに沿って撮影した写真を時間と順番を決めて説明、質疑応答する「共想法」は他の参加者との質疑を介して、自分の体験をより深く考え、他参加者の写真や話題からもの見方を広げます
- ・これらの一連の作業を通して「相手の話を理解する」「考えて話す」「相手の気持ちを思いやる」「待ち合わせの日時、場所に注意を払う」等、前頭葉をフル活用します

STEP3

「共想法形式の会話参加者」の認知機能と脳への影響を検証へ

- ・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を用いてランダム化比較試験を実施(共想法参加者 VS 雑談参加者)
- ⇒認知機能への影響
雑談参加者に比べて、共想法参加者は言語流動性(言葉を取り出す認知機能性)が向上することがわかりました
- ・MRIで脳に与える影響を調査
- ⇒脳への影響 - 関連する脳のつながりがよくなり、関連する脳の領域の体積が増加する可能性
言語流動性に関する領域とこれらに関する領域との結合が、雑談参加者よりも強い
実行機能や記憶機能に関する領域の体積が雑談参加者より大きい
左前頭領域等の結合が、雑談参加者に比べて強い



ランダム化比較試験のフロー



研究チームメンバー

オンライン交流会

講師と視聴者がオンラインで交流する初企画には、関東圏を中心に大阪府、長野県を含めた広いエリア、子育て世代~80歳代、海外からの研究者も含めた他分野の視聴者が集いました。全員の和やかな自己紹介に続いて、瀧先生に視聴者や理研の研究者から質問が投げ掛けられました。瀧先生は趣味や睡眠について、ご自身のご体験を踏まえてフランクにお答え下さいました。



* 多趣味で色々なことに挑戦しています。ピアノも大人になってから本格的に始めました。ドラムもできるのではないかと思います、挑戦してみましたら、なんとかマスター、セッションにも参加しました。



果たして、成り立つ企画だろうかと危ぶみながら開催にチャレンジしてみたのが、まさにこの初交流会です。瀧先生のお言葉どおり、交流会らしきことが今後でもできるかもしれないという可能性を感じることができました。皆様のご協力にも感謝しています。

* 趣味でも何でも、ヴィゴツキーの最近接理論や能動的なものの方が望ましいということも真理です。けれども、認知的負荷の多寡にかかわらず、趣味を持てることの意義や行動、それから派生するコミュニケーションや主観的幸福感等には大きな意義があると考えます。脳には可塑性がありますから、苦手意識を持たずにまずはやってみると、存外にできるものです、壁を取り払ってチャレンジすることは大切なことです。

* 心的不健康を招くような不眠の改善は大きな課題です。昼間の運動量を上げ、昼寝は短く切り上げ、就寝前の液晶画面接触をやめて、入浴等で体温調整する等の工夫が必要です。無理に寝ようと思わないのも一法です



『共想法』継続コースご参加の元気なお仲間をご紹介します

「ほのぼの」の研究所は、来年設立15年の節目を迎えますが、設立後早々に企画した認知症予防講座にご参加以来、長きにわたり「共想法」や各種講座、イベントにご参加いただいているのがN. K. 様です。

北海道のお生まれ。長きにわたり保母職に就かれていらっしゃいましたが、きっとその時とそう変わらないぐらい今も活動的、積極的に過ごして、お見受けしております。なぜなら、共想法参加時に提供なさる話題(写真)にN. K. 様のライフスタイルが常に垣間見えているからです。ご趣味は山歩きやご旅行、自然への造詣も深く、観察眼も鋭いものです。

昨今のコロナ禍でお出かけが叶わずお身体が…と思いきや、毎朝公園に集まられてラジオ体操、さらに公園の遊具を使って柔軟体操まで体力維持に努められ、山歩きの会などのお世話役をなさりながら、子育て支援のボランティアもなさっており…とアクティブなエピソードは枚挙に暇がありません。PCスマホ操作にもチャレンジング、まさに見習うべき先輩。

間違いなく「生涯健康脳」であられるだろうお手本の先輩との活動は、嬉しいことです。お伝えしきれませんが、N. K. 様の充実した日々的一端を物語る「共想法」の話題の幾つかをご紹介します。



〇年前とはいえ、果敢にスノーシューに挑戦



ラジオ体操の後は公園遊具でストレッチ



タイ旅行のためにタイ語を憶えて現地ポーターと挨拶



コロナ禍で子育てボランティアができなくなり、子供達とのふれあいが恋しい



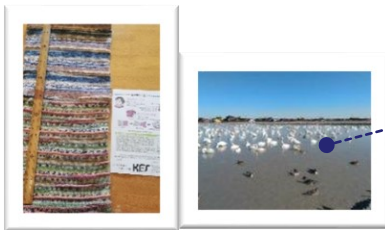
映画で憧れた雲海の竹田城へ！運よく遭遇



朝7時からバルコニーで作った大雪ダルマ姉妹

遠隔会話支援システム:遠隔共想法

コロナ禍以降、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の「遠隔共想法」の実施を始めてから3年目になりました。最近では手こずっていたスマホの操作にも慣れ、参加者同士の顔を確認したり、実施前後に近況を尋ね合うこともできるようになり、在宅で参加してもオフラインに似た臨場感も得られています。理化学研究所での実験で共想法形式の会話が脳や認知機能に良い結果を及ぼすことが検証されてきたことも、大きな励みになります。今年度からお仲間も増えたこともうれしいニュースです。テーマに基づいて毎月話題探しに励み、話題への想いを共有することで、今後も認知症になりにくい生活習慣をしっかりと身に付けていきたいと思っております。昨年度末～今夏のテーマと話題の一部をご紹介します。



腹巻帽子・調整池の白鳥

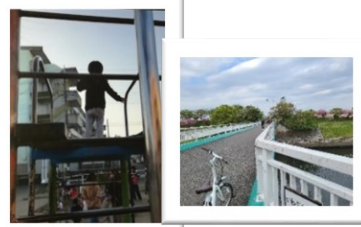
年間テーマ	年月	月間テーマ
行動を引き起こす	22-Feb	寒さ対策をしてでかけてみた(服装・場所)
	22-Mar	春を探しにでかけてみた
しなやかに生きる	22-Apr	身体を動かしてみた
	22-Jun	歌詞の情景を思い出して写真を撮ってみた
新規基礎コース	22-Jul	この1カ月で嬉しかったこと
	22-Jul	近所の名所



大倉山記念会館・鶴見川保全の印



ミモザのカーテン・福寿草



子育て支援に奔走・新車を駆って



「ネムの木の子守歌」・「夏は来ぬ」



畑作業用軽量長靴新調
値引き品でおしゃれデザイナー

お知らせとお願い

- ・現在はコロナ禍のため、ご自宅で専用アプリを搭載したスマホを使う遠隔共想法のみを行っております。ご興味のある方は、お問い合わせください。
 - ・2022年度の賛助会費のお支払い、新規ご入会を承っております。どうぞ、よろしくお申し込み申し上げます。
- お問い合わせ・ご連絡先: frioffice@fonobono.org

編集後記

残暑お見舞い申し上げます

今回の講演会の脳の仕組みや発達等の講話を通して、どの年代も、その効果的な方法で諦めずに地道に進めることが、脳を育むことを含めた何ごとにも大事であることを改めて教えていただきました。希望に向けての「やる気」をいただいたように思います。