



あけぼの山公園(千葉県柏市布施) 撮影:市民研究員 根岸勝壽

ほの研通信設立記念号

第35号 2023年9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>



2023年度活動方針

2023年度は、2020年より始まった新型コロナウイルス流行から約3年が経過し、5月8日以降、新型コロナウイルス感染症は5類感染症に移行しました。これまで抑えていた活動を再開する機運が高まるところから始まりました。根本治療薬は未だ完成しておらず、ワクチン接種の効果も限定的であり、高齢者にとっての危険性が十分取り除かれていないことから、引き続き感染予防対策を講じた上で、オンラインと現地開催のよさの両方を引き出す、新しい活動様式を生み出すことを目指します。

第一に、2020年度よりオンライン開催、それ以前は現地開催してきた年2回開催する講演会を、現地とオンラインのハイブリッドで開催します。オンラインでは、北海道や大阪府など、活動の本拠地である千葉県から見て遠隔からの参加が可能になった一方、それまで現地開催の時に参加していた近隣在住の高齢者の参加が難しくなるという課題がありました。ハイブリッド開催により、近隣と遠隔の両方の方に参加の道を開きます。

第二に、月1回定期開催している共想法遠隔コースは、すでに遠隔地域からの参加があること、体調の関係で外出が難しい方にもご自宅から参加頂ける利点があることから、引き続き、スマートフォンおよびタブレットを用いた遠隔共想法形式で開催します。遠隔共想法とは、スマートフォンおよびタブレットの画面に映し出される参加者が撮影した写真を見ながら、時間を決めて、参加者が順に話し、聞き、質問し合うものです。持ち時間と順序が決まっているため、会話に確実に、バランスよく参加できることが特徴です。対面で開催する共想法は、参加を通じて言葉を取り出す認知機能が向上することが確認されています。

第三に、遠隔共想法体験会を開催します。遠隔共想法は、話を聞いただけでは参加のイメージが湧きにくいいため、興味を持って頂いた方には、参加している様子を横で見学頂いたり、機材を開催者が準備した上で体験参加頂いたりします。体験会の様子を記録し、情報発信することで、遠隔共想法参加イメージを、体験会に参加しない方にも伝えることを目指します。

第四に、街歩きと共想法を組み合わせた、街歩き共想法を開催します。屋外で共に歩くことは、

感染症予防の観点で比較的安全であると確認されていることから、街歩きイベントを注意深く開催します。その上で、共想法部分は、遠隔共想法、もしくは、換気の良いカフェなどを会場とする対面共想法を組み合わせます。カフェなどで参加者を募集し、開催することで、地域の新たなコミュニティづくりの手法となるかを検討します。

2023年は、ほのぼの研究所NPO法人化15周年を迎える節目の年です。2050年の超高齢社会を見据えて、その時に高齢者となる2023年現在の中老年世代、その時現役世代となる、現在の子ども、若手世代を含む幅広い世代にリーチする活動を、展開したいと考えています。高齢者は、後に続く世代にとって、自分の未来の姿を考える鏡のような存在です。ありがたい未来を多世代で共に考え、よりよい未来に向けて、一石一石を投じ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 チームリーダー 大武 美保子

設立15周年を迎えて

ほのぼの研究所では、防ぎうる認知症にならない社会を目指して、共想法という会話による認知症予防手法の研究を進めています。共想法を2006年に考案し、2007年より皆様に参加いただく実践研究を開始しました。参加者の中の有志が集まり、研究拠点ほのぼの研究所ができたのが2007年7月、1年経って、2008年7月にNPO法人ほのぼの研究所が設立されました。以後今日まで、多くの方に参加いただき、ご支援をいただきまして、それぞれの時期の研究に参加いただいた方有志を中心に、共想法の実施者、研究者になるという仕組みで運営しています。草創期から参加頂いた方とは、かれこれ16年、当初65歳だった方は81歳、69歳だった方は85歳になりました。鬼籍に入られた方を含め、多くの方と共に15周年を迎えることを心より有難く嬉しく思います。今後も皆様と共に、より良い暮らし、社会にしていける方法を考え、実践して参りたいと思います。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

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

2023年NPO法人設立15周年記念講演会「いつから始める？フレイル・認知症予防」



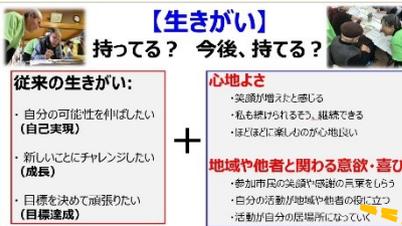
コロナ禍で2020年夏以来3年間オンラインにて開催してきた講演会でしたが、本年は、新型コロナウイルス感染症が第5類に分類されるようになったのを機に、東大柏図書館メディアホールにて、初のハイブリッド型にて、開催しました。招待講演・基調講演・対談・久方ぶりの交流会を加えての4部形式とし、酷暑にも拘らず、70名近い方々が会場にご参集、オンラインを合わせると百数十名の方々に同時にご視聴いただくことができました。また、西東京市と柏市からフレイルサポーターの方々にも多数ご参加いただき、活動の様子を伺うことができました。



招待講演:「フレイル予防はまさに地域づくり」～地域住民の力を信じる～ (全国展開をしているフレイル予防運動について)

東京大学
高齢社会総合研究機構 機構長
未来ビジョン研究センター 教授
飯島 勝矢 先生

フレイルサポーター、およびフレイルチェックの仕組みを考案全国展開されているフレイル予防の第一人者から、暮らしやすい地域づくりに対する熱い思いを伺いました。



対談



2人の講師の対談は生きがい論から始まりましたが、まずは、長く活動をつづけていらっしゃる熟練サポーターさん・市民研究員からの生の声をぜひ参考にしたいと、講師たちがインタビュアーになって会場へ繰り出しました。

フレイルとは？

=虚弱 (加齢によって体力・気力が弱まってくる)
健康から要介護へ移行する中間の段階・様々な機能をまた戻せる時期・色々な側面の衰えが負の連鎖

真のフレイル予防とは？ 予防の基本の3本柱

- ① 栄養 (食事・口腔機能)
- ② 身体活動 (生活活動・運動等)
- ③ 社会活動・社会参加、つながり・地域交流などを**自分事として捉え、日常生活に取り込むこと**

フレイルサポーター活動は、「住民による」「住民のため」の真のフレイル予防

エビデンス (柏スタディ等) に基づく**フレイルサポーター (住民) 主体**の、質問票と実測によるフレイルチェック (栄養・運動・社会参加) と予防活動

→ **住民の集いの場** → **気づきの場の創生** (健康意識、社会参加への改善等)

しっかりした連携システムが基盤

フレイルサポーター + フレイルトレーナー + 行政 (養成システム・専門職への連携)

フレイルサポーター活動は、自分たちの「まち」を自分たちで守り創る生きがいのある地域活動

住民主体の活動、自分達が考えたアイデア・独自性が活かせる

参加者の笑顔から達成感が得られる

同じユニフォームを着用し、同じ方向を向いているので、別の自治体のサポーターも仲間

自らの健康維持、意識向上に奏功、上昇志向が高まる

住民の力を信じて、101の導入市町村から健康長寿のまち (国) づくりへ

2016年、柏市からスタートしたフレイルサポーター制度は101市町村へ (2023.8月現在)
フレイルチェックデータベースの活用 (構築・分析) ・ 行政間の連携 ・ 住民意識の高まり

【熟練サポーター (市民研究員) さん】達の声は、飯島先生が理想として掲げられた生きがいに関するワードの宝庫でした

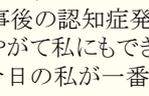
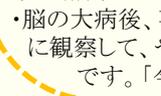
・久しぶりに飯島先生の声を伺い、ますます張り切らなければと思いました
・最初は自分が楽しくてやっていたのですが、最近eスポや百歳体操などを通してフレイルチェックに呼び込んでいます



・2015年から参加、長いだけが取り柄。認知症予防をしながら、できるだけ長くサポーターを続けていきたい。被験者の男性比率を上げるのが目標
・サポーターになってよかったのは、栄養を考えるようになり、社会参加ができたこと



・2012年から参加。先生や活動を通して得た知識を他の方々にお伝えするために、地域で自分でもサロンを開いています
・サポーターをしていることが楽しくて、心の居場所づくりになっています。柏市の応援プログラムに90歳以上の方々が元気に集まって下さるのが有難くて、生きがい以上のものをいただいています



・NPO法人設立当初から参加。写真好きで、親族に認知症発症者が多いのが心配で、共想法に魅力と興味を持ちました。写真好きがきっかけに撮影係の役目をいただくことで片足をつっこみ、今は両足どっぷりつかって楽しく活動しています



・脳の大病後、事後の認知症発症が心配で参加しました。私の様子を気長に観察して、やがて私にもできる役目を与えて下さった大武先生に感謝です。「今日の私が一番若い！」という気持でチャレンジしています

基調講演:「フレイルチェックにヒントを得た認知症予防体験会のデザイン」 (40~50代から始めるフレイル・認知症予防)



理化学研究所
革新知能統合研究センター
認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

認知症予防：究極の加齢対策

- ・身体と脳の老化を遅らせるために有効なのは食事・運動・睡眠をとること。また、身体・脳がたとえ老化しても、社会生活に必要な脳内回路網を維持する方法（知的活動、社会的交流、言語能力）があります
- ・社会的交流の基本となる会話に注目し、脳によいとされる要素満載の会話を高い確率で行うことを支援する手法として、一連の作業で体験記憶、注意分割機能、計画力の機能低下を防ぎ、長持ちする脳の使い方を実践する「共想法」を考案。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）した結果、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）が向上、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があることがわかってきました

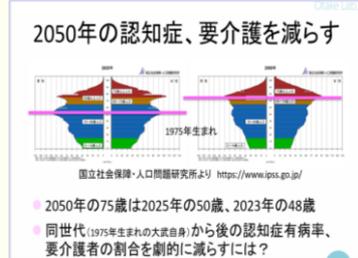
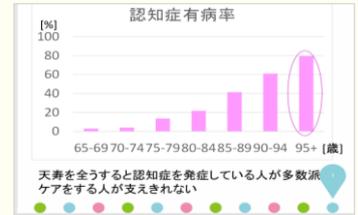
高齢者との研究から得たことを、さらに未来の高齢者のために活かしたい

- ・高齢者（70代～）との実践・研究で、介護難民対策も見据えた、身体・脳の加齢対策開始の前倒しの必要性を、自分事としても実感
 - ・フレイルチェックをヒントに身体の造りが変わる時期：40~50代へ骨密度・体組成・糖化度・脳疲労とストレスのチェック + 「共想法」体験会を開始し、良いと思われることは早く（今から）始め、続けて生活習慣に取り入れるよう、SNS、プレスリリースにて積極的に発信中
- フレイルチェック見学 40~50代版セルフチェックと共想法体験会、事後の座談会



ムーンショットプロジェクトで「ありがたい未来を共に考え、行動を促すAIロボット」を構想中

- ・認知症予防につながる生活習慣の実践を支援する技術に加えて、さらにどう生きたいかを考え、それに沿った行動を促す技術を考えていきます。課題推進者として飯島先生にご尽力いただき、初期スターティングメンバー8名とプロジェクトマネジャーの9人体制で研究を始めています



ありがたい未来を共に考え行動を促すAIロボット
プログラムマネジャー 大武美保子(理化学研究所)

研究開発プロジェクト名: ありがたい未来を共に考え行動を促すAIロボット開発 | 大武美保子
研究開発プロジェクトマネジャー: 飯島先生 | 大武美保子
研究開発プロジェクトメンバー: 大武美保子, 飯島先生, 大武美保子, 大武美保子, 大武美保子, 大武美保子, 大武美保子, 大武美保子, 大武美保子
研究開発プロジェクトマネジャー: 大武美保子 | 大武美保子

設立15周年記念交流会

講演会終了後、メディアホール隣のコミュニティサロンには、両講師、柏市、西東京市のフレイルサポーター、理研での共想法の実験に協力した東京都、和光市の方々、一般のお申込者、両講師の研究所関係者、企業、プレスの方々そして、ほのぼの研究所の市民研究員等と50名ほどが参集。大武所長の「大勢でも「時間を決めて話す」:「共想法」のルールに則り、全員が一言自己紹介をしましょう」という開会の挨拶のあと、飯島先生に「ほのぼの研究所設立記15周年記念と益々の発展を祝し、ムーンショットプロジェクト研究の大きな成果を願って」と、音頭をとっていただき、株式会社伊藤園様のバラエティ豊かなお茶飲料を、それぞれがお好みのものを選び、乾杯をしました。コロナ禍以来久方ぶりの対面が叶った会場での開催のせいか、誰もがマイクなしでも元気で大きな声で自己紹介を行い、初めてお会いした方々同志とは思えないほど、にぎやかで和やかな笑顔の溢れる集いになりました。尽きない談笑のひとつはお客様にま一本締め、そして記念撮影で閉会いたしました。

当講演会・交流会開催に当たり、様々なサポートをしていただきましたIOG、飯島研究室、理化学研究所の皆様、柏図書館、柏市高齢者支援課、並びにご参加、ご尽力いただきましたすべての皆様に深く御礼申し上げます。(企画担当)



飯島先生の乾杯の音頭



大武所長の開会挨拶



記念撮影



ご参集の皆様

・YouTubeチャンネル NPO法人ほのぼの研究所では今講演会をはじめ、これまでの講演会の動画を公開しております。
https://www.youtube.com/channel/UCz7L-TE_oggoLORFqNoloZA (ぜひチャンネル登録をお願いします)
You Tube で「NPO法人ほのぼの研究所」と検索なさっても、ご覧になれます。

ほのぼの研究所の15年 その1(市民研究員のほのぼの研究所との出会い)

(ほの研中期計画目標と関連する成果)

2006年~	種(手法)を開発	<ul style="list-style-type: none"> ・2006年-認知症予防会話支援手法「共想法」考案
第一期 2007年~	種(手法)を苗(サービス)に「共想法」という手法(苗)を認知症予防支援プログラムというサービス(苗)にする方法を開発	<ul style="list-style-type: none"> ・2007年-講演会 ・2009年-出前講座(随時) ・2011年-継続コース ・2014年-街歩き共想法(随時) ・2016年-柏市講座 ・2020年-遠隔共想法

脳の大病後、広報かしわの「認知症を防ぐふれあい共想法をしませんか」の募集記事を見ました。すっかり弱った筆圧で書いた応募のはがきを出し、当選。わが家から会場：ほのぼのプラザますお迄歩く練習を重ね、そこで出会ったのが大武先生でした。私の状況をよく観察なさりながら、しばらくして、私でもできそうな出欠管理担当のお役目いただいたことは嬉しく参加の励みになりました

親族に認知症発症者がいたため、広報の「認知症予防手法のふれあい共想法に参加してみませんか」の案内を見て、発症を抑えられるのならと2007年より参加。趣味の写真を介して会話することが楽しく、パソコン作業もできたので、講演会の記録写真撮影や、ふれあい共想法の機械操作を担当しながら、参加者と一緒に交流することにはまっていきました



2009年県民プラザの大武先生のセミナーで初めて共想法に出会い、その後講演会や乗り合いタクシー共想法等色々参加してみても面白さに気づき入会。早速総務の担当からビデオ担当としてやってくださいと、ビデオカメラと三脚を手渡されました。それ以来ずっとその担当として続けています。入会時は、写真をパソコンで送ることもできなかったPCテクも徐々に上達しました

友人と参加した2010年クリスマス講演会交流会で、未知の世界の面白さを感じ共想法継続コースに参加。その後、経理係の欠員があったためその役目を引き受け早々に市民研究員になりました。研究員が総出で共想法の講師役や司会などを輪番で行い、実施記録会話記録、共想法コメント作成等々、脳トレの課題多しの役割を分担していました

第二期 2012年~	苗を種(非営利事業)に認知症予防支援プログラムというサービス(苗)を、異なる対象・施設で実施する方法を開発、協働事業(種)として実施	<ul style="list-style-type: none"> ・2007年-介護予防施設(千葉) ・2010年-病院(長崎) ・2011年-介護施設(埼玉) ・2011年-介護施設(茨城) ・2015年-通いの場(大阪)
------------	---	---

認定NPO法人きらりびとみやしろが認知症予防手法：ふれあい共想法を宮代町で実践研究する協働事業のため、2010年から2人のメンバーが柏での研究会に参加するとともに、健常高齢者の方々と共想法の実践を始めました

もともと写真等を用いた手法を実践・研究していましたが、大武先生の共想法理論を知って、2011年から柏での共想法や研究会に参加しながら、茨城県の介護老人保健施設マカベシルバートピアの入所者、通所者の方々と共想法の実施担当として、2011年から施設で活動しています。



「東大出の若い女性の先生、面白い研究、パソコンでやりとり」という先輩の断片的なお勧めに興味を抱いてクリスマス講演会に参加した途端、賛助会員入会の強いお誘い→体験コース参加→同行した千葉大の講演会の報告文の執筆へと、運命?の流れに乗ってしまいました。2013年、研究の趣旨に賛同、幅広い年代のそれぞれが果たしている活動に中腰を入れるようになりました。認知症の実母との向き合い方にも悩んでいた頃でした

2014年のTV番組「夢の扉」で写真を見ながら会話をする被験者の脳の血流が通常の会話の時よりも増えている様子が映しだされた時が、認知症を防ぎたい!と思った瞬間でした。2時間かけて、遠い鎌倉市から柏市へ。オリエンテーションから通い始めて2年、漸くほの研にも慣れてきた2016年に、柏市民を対象とした講座で、柏市の皆様と共想法を実施する担当になりました

第三期 2017年~	種を試験農園(検証事業)に認知機能訓練効果、認知症予防効果のエビデンスを収集し(試験農園)システム化し、有償事業化への基礎を創る	<ul style="list-style-type: none"> ・2017年-研修-ガイドブック改訂 ・2016年-軽度認知障害者 ・2018年-在宅高齢者RCT(理化学研究所) ・2020年-理研による遠隔共想法支援 *RCT:ランダム化比較試験
------------	---	--

生涯大学校でボランティア活動のあり方を学び、認知症サポーターの講座を受講し、認知症の予防に興味を持ちました。関連の活動団体の情報を探っていたところ2017年の柏市盛年の集いで、認知症になりにくい生活の実現を目指し、実践・研究しているほの研を知り、講演会聴講等を経て、仲間になりました

ある市民研究員との出会いとミニコミ紙の案内がきっかけで、「写真を撮って会話をする」ことに興味を持ち、仲間入りしました。市民研究員としての役目を果たすべく、自分の経験や得意分野を活かしたらと、実務をスタートしているところです



第四期 2022年~	試験農園を各地・各国に、農園(営利事業)の立ち上げを支援 認知機能訓練効果、認知症予防効果のエビデンスを(試験農園)の各各地・各国の共同研究者、事業者と共に実施 認知症予防事業の立ち上げを支援	<ul style="list-style-type: none"> ・2021年-和光市ロボット共想法RCT(理化学研究所) ・2022年-和光市遠隔共想法RCT(理化学研究所) ・2022年-ムーンショットプロジェクト連携 ・2023年-岸和田市RCT *RCT:ランダム化比較試験
------------	---	--



第五期 2027年	農園を各地・各国に(産業)	
-----------	----------------------	--

・2023年クリスマス講演会は12月5日(於:パレット柏)に開催予定です。詳細が決まり次第、ご案内させていただきます。
・現在も引き続き、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。
・2023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、よろしくお申し上げます。
お問い合わせ・ご連絡先: frioffice@fonobono.org

編集後記
お陰様で設立15周年を無事迎えることができたこと、心より御礼申し上げます。記念講演会を8月半ばに開催したため、ほの研通信のお届けが遅くなりました。事情お含み下されば幸いです。久方ぶりに会場でも講演会が開催できて、お目文字の叶った方々からたくさんのお言葉をいただくことができました。

