



房総夫婦岩(千葉県いすみ市) 撮影:市民研究員 根岸勝壽

ほ

# ほの研通信新年号

第36号 2024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・所長 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、NPO法人ほのぼの研究所を設立して15年を迎える節目となる年でした。共に活動している皆様、活動を支えて下さっている皆様に、心より感謝申し上げます。

6月には、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」、通称「認知症基本法」が可決されました。本年より施行されます。この法律は、認知症の人が自身の尊厳を持ち、希望を抱いて生活を送れるようにするための法律ですが、認知症の予防に関わる取り組みの推進についても触れられています。共生と予防を柱とする認知症施策推進大綱と比べると、予防の要素が少なくなっています。予防にはさらなる研究が必要であることも一因であり、改めて、研究を加速し、社会に普及したいと意を新たにしました。一方、新型コロナウイルス感染症について、まさに共生と予防の段階となりました。5月8日以降5類感染症に移行したことをふまえ、感染対策を施した上で、段階的に対面活動を再開する一年となりました。以下、2023年の主な取り組みについてご紹介します。

8月と12月に、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した。約4年ぶりの現地開催、かつ、初めてのオンラインとの同時開催で、運営にはこれまでにない困難がありましたが、オンラインのみで交流してきた方に初めて対面できたり、旧知の方と約4年ぶりに再会したりと、特に現地では、対面での交流を喜び合いました。

月一回定期開催している共想法継続コースは、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した。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。参加の輪は、関東近郊を中心に、九州まで広がりました。

11月には、千葉県流山本町界隈を散策して、共想法を行う街歩き共想法を実施しました。ほのぼの研究所主催による街歩き共想法は6年ぶり、またコロナ禍を機に共想法をタブレットやスマホで行う遠隔共想法に移行していたため、対面で共想法を行うのは約4年ぶりのことでした。江戸の情緒漂う旧市街を散策した後、緑あふれる庭園に囲まれた会場で、司会ロボットを用いた共想法を行いました。初めて共想法を体験された方が、共想法継続コースに参加頂ける運びとなりました。

この他、認知症予防と共想法の普及に関する新たな取り組みとして、40~50代女性を対象とする認知症予防体験会を、理化学研究所主催で開催しました。骨密度、体組成、糖化度、脳疲労とストレスの4種類の身体測定と共に、司会ロボットを用いた共想法を体験頂き、早期介入への手ごたえを感じました。これは、ほのぼの研究所における活動の中で、認知症予防に有効な身体づくりを、40~50代から始めることの必要性を実感したことに着想を得ています。

新年は、共想法体験会を開催するところから始めます。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ので、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。オンライン中心の活動の中で、出会いが限られてきた課題を解決すべく、新たな仲間を見つけるための活動、仕組みづくりに取り組んで参りたいと思います。

本年もご指導ご鞭撻のほど、どうぞよろしく願い申し上げます。

2024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

## 2023年十大ニュース

1. NPO法人設立15周年を迎える (6月)
2. 新型コロナウイルス5類感染症に移行、対面活動再開 (5月)
3. 理事会ハイブリッド開催 (5月)
4. NPO法人設立15周年記念講演会ハイブリッド開催 (8月)
5. クリスマス講演会ハイブリッド開催 (12月)
6. 街歩き共想法6年ぶりに流山市本町にて開催 (11月)
7. 日本認知症予防学会学術集会に於いて、大武所長代表理事・所長がシンポジウム1「次世代認知症診療セッション」に登壇、永田研究員がポスター発表 (9月)
8. 理化学研究所と有限会社野花ヘルスプロモートと岸和田市が共同研究契約締結 (2月)
9. 岸和田市共想法実験参加協力 (通年)
10. 国立情報学研究所共想法実施者インタビュー対応 (2月)

# 2023年クリスマス講演会「暮らしに取り入れる認知症予防」(ハイブリッド開催)



2023年12月5日(火)、恒例のクリスマス講演会を柏市文化・交流総合施設:パレット柏にて開催しました。同年8月のNPO法人設立15周年記念講演会に続き、会場とオンラインでのハイブリッド形式での開催で、柏市のフレイル予防ポイント事業としても承認されました。招待講演・基調講演・対談・交流会の4部形式とし、当日はオンサイト、オンライン合わせて約80名の方々と知見を共有することができました。島田裕之先生は、有難いことに、2019年の設立記念講演会に引き続き、2度目のご登壇で当時の講演会は勿論、同年秋に開催した同講演のビデオ鑑賞会でも先生のご指導のもと、コグニサイズを参加者全員が楽しくトライアルをして、会場全体に笑顔が溢れたという嬉しい経緯があり、今回も講話を伺うのを心待ちにしておりました。

## 招待講演:「頑張らない認知症予防:コグニライフのススメ」 島田 裕之 先生



国立長寿医療研究センター  
老年学・社会科学センター  
センター長  
島田 裕之 先生

コグニサイズを提唱していらっしゃる先生からは、豊富な研究結果を踏まえて、自分の価値観にマッチした認知機能低下防止・維持に効果のある取り組みを生活習慣化させる糸口やそれを継続させる極意をご教示いただきました。

- 📍 **認知症者の激増は、今後日本だけでなく、世界的な課題**  
4,700万人(2015年)→7,500万人(2030年)→1億3,000万人(2050年)
- 📍 **発症率が一番高いアルツハイマー病は、症状が出る20年前から病変が始まっている**
- 📍 **日本の軽度認知障害(MCI)有病率は21%であるが、一生懸命予防に取り組むと25%の人が正常に戻ることがわかっている**
- 📍 **最近使用が始まった認知症抗体治療薬は認知機能の低下速度を抑制し、発症を7~8カ月遅らせる効果はあるが、完全な回復や進行の停止は不可能**
- 📍 **特に中年期以降の認知症予防戦略は生活習慣病の発症を抑制すること**  
それにより認知症予備力(脳の体力)向上、脳のダメージ減少、脳の炎症の減少がはかれる
- 📍 **WHOの認知症予防ガイドラインの1丁目1番地は「運動習慣を持つこと」**  
その他の重要項目・禁煙、バランスの取れた食習慣、過度な飲酒習慣の禁止…
- 📍 **認知症予防活動に一番大事なのは「継続」**  
研究は重ねられているも、劇的な予防方法はまだ解明されていない
- 📍 **認知症予防活動の源は自らのモチベーション(やる気)。**やる気スイッチは個々異なるので、様々な方法を試して自分の価値観に合った(零線に触れた)ものを見つけて実践するのが**継続の秘訣**

📍 **コグニサイズは頭(認知課題)と身体(運動課題)を同時に働かせ、心身の機能を効率的に向上させる認知機能の低下防止・維持に効果のある取り組み。コグニサイズを上手に生活習慣にとり入れる=コグニライフ👉日常生活での工夫**

例) 買物編: 漫然とした買物はNG

- 📍 徒歩で出かけ、5cm歩幅を広げ姿勢よく歩くちょい足しウォーキング、階段利用推奨
- 📍 車で行った場合は店入口から遠いところに駐車、買物前にメニューを決めて、購入すべき食材を記憶、何度も同じ売場を通らず**一筆書きショッピング**



買物前にメニューと購入食材を決めて、なるべく徒歩で出かけ、覚えておいた食材を一筆書きショッピング

## 対談:「年末年始こそ、認知症予防」

休憩を挟んでの両講師の対談では、会場からの「食事を摂るタイミング等」についての質問に回答後、昨今は世代や家族構成による年末年始への意識や行動の変化は見られるものの、家族や友人たちが集まる機会が多く、一年を振り返り、新しい一年の計画を立てる頃でもあるため、この時ならでは認知症予防に効果のある過ごし方について意見を交わしました。



**年末年始には頑張らなくてもできるコグニライフに繋がる、伝統の生活習慣がある!**

- この1年を振り返り記憶を整理し、それに基づき次の1年の計画を立てる→**最近のことを思い出し、話すことで認知機能を活用**
- DHAやEPAを含むゴマ、ポリフェノールを含む黒豆や人参等、積極的に摂るべき食材を使ったおせち料理の数々を少しずつ**食する→好ましい食生活**
- カルタ、百人一首、花札、トランプなどのカードゲームをする→**記憶力を活用**
- 社寺等の階段の昇降・遠回りしての初詣→**筋肉を使う、有酸素運動をする**



## クリスマス講演会交流会

講演会終了後の多目的スペースでの交流会には、講演会に引き続きご参加いただいた方が多く、嬉しいことでした。大武所長の挨拶の後、記念写真を撮り、共同研究先の伊藤園様の多種のペットボトル飲料のうち、お好みのものお選びいただいて乾杯。次いで全員が、時間を決めて自己紹介。その後は、講師の先生や、久方ぶり、あるいは初めての御目文字同士が歓談し、17時過ぎに「どうぞ良いお年を」と挨拶を交わし、お名残り惜しく散会しました。



参加者の記念撮影と講師を交えての歓談



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法人ほのぼの研究員  
代表理事・所長  
大武 美保子

高齢者には、最近の話よりも昔の話が多く、それを繰り返す傾向が見られます。これは人生経験の長さが関係することもあります。記憶のプロセス上での機能の低下がもたらす可能性が高いので、そうした低下を遅らせるための心がけについて述べました。



ご視聴の皆様

最近の話をすることは、なぜ認知症予防によいのか？



最近の話をする時には = ①②③がきちんとできているといえる  
昔の話をする時には = ②③ができているといえる。①は昔できていたが、今できるかどうかはわからない



最近の話をしなくなった = 最近のことについて①②③のいずれかができない可能性があることを意味する  
昔の話ができるのであれば、②③はできているので、①ができなくなっている可能性が高い。①は認知症になると最初に低下する機能でもある

最近の話をしない時に、最近の話をしようとしただけで、しようとするだけでいいのか、しようとしてもできなくなっているのかは、話してみることを通じて確かめることができる。

脳には可塑性があるため、最近の話をしていないと感じたら、衰えやすい認知機能を底上げするべく、「最近の話をしよう」と心かけるのがよい

共想法は最近のことを話すのにふさわしい手法

テーマに沿って撮影した写真を持ち寄り、時間と順番を決めて、話し手が話題写真を説明し、質疑応答をすることで、自分の体験をより深く考える共想法は、一連の作業を通して、「体験記憶」「注意分割機能」「計画力」等を総合的に使い、加齢により誰でも起こり得る認知機能低下を遅らせ、長持ちする脳の使い方を実践する手法。「最近のことを話す」のに効果的なお勧めのテーマは「10分歩いてみつけたもの」

共想法は会話支援手法から「会話訓練法」へ

これまで認知機能を活用する会話のやり方を助けるという意味で、共想法を「会話支援手法」と呼んでいたが、「最近の話をしよう」とは勿論、さらに「よく聴く」「聴いたことを覚えておいて、それに質問する」という認知機能低下を抑えるための難易度の高いプロセスを擁している。今後は、参加時に認知機能を活用するだけでなく、認知機能を活用する会話のやり方を日常生活における会話において習慣化させるための、「会話訓練法」としていきたい

共想法に参加するには？

現在は全国どこからでも参加可能な、スマホやタブレットを使った遠隔共想法がメイン  
ハイブリッド形式の体験会も定期開催予定(次回2024年3月6日 於ラコルタ柏)  
街歩き共想法(街歩き+対面の共想法)も恒例イベント化予定(以下記事ご参照)  
※詳細は要お問い合わせ [frioffice@fonobono.org](mailto:frioffice@fonobono.org)

6年ぶりに開催！「街歩き共想法 流山本町」



集合地での記念撮影



街歩き中



共想法実施

6年ぶりに、街歩きをした後に対面の共想法に参加するコラボ企画：街歩き共想法を11月7日に開催。コロナ禍以降スマホやタブレットで自宅で行う遠隔共想法をメインに行っていたため、対面の共想法も4年ぶりのことでした。散策の地は、「母になるなら流山」を謳い、子育て世代が急増中の新しいイメージの強い流山市の一角：江戸川沿いに残る旧市街(流山本町)。白みりん発祥の地で江戸～大正時代に商業集積地として栄えた面影を残すエリアで、都心から一番近いローカル線：流鉄も走り、比較的限られたエリアに見どころが多く点在しているため、負担が少なく、参加しやすい場所として選びました。

流鉄流山駅に共想法体験参加者を含めた総勢21名が集合、早速3グループに分かれ共想法の課題テーマ「私の発見」の写真の撮りながら、古い街並みや商家、社寺、記念館、古民家を活用した店舗やミュージアム等々を巡りました。

昼食後は地元で活躍した著名な画家から寄贈され、市の文化・芸術活動拠点となっているカフェ併設の杜のアトリエ黎明に集合、色づき始めた木々が美しい庭を眺めて、お茶ををいただきながら、とっておきの写真を選び、司会ロボットぼのちゃんの「これから共想法を始めます！」の合図で久方ぶりの対面の共想法がスタート。体験参加者にも無理なくご参加いただき、それぞれの発見を和やかに共有することができました。街歩きを含めて多くの方々が当日ほぼ1万歩以上を歩かれたようで、十分に身体を動かし、様々な認知機能を使われ、しかも久方ぶりの対面も叶って楽しく過ごされ、皆様が笑顔で帰途に着かれたとお見受けし、さらに体験参加者2名が早々に共想法継続コースに参加して下さることになり、担当者は安堵したことでした。



参加者の「私の発見」いろいろ



野花ヘルスプロモート（のぼな）岸和田市と理化学研究所との共同研究（岸和田市共想法実験）

2023年2月14日から（～2025.3.31）岸和田市、理化学研究所、有限会社野花ヘルスプロモートとの三者共同研究がスタートしました。2023年12月現在、それぞれに振り分けられた役割をスケジュール通りに実施することができています。

当所の実施担当者はそれぞれ介護保険事業の現場で働く社員で、ケアマネジャーの村田と養田、介護職員の新原、デイサービス管理者の正木の4名。普段、要支援者や要介護者、そのご家族の対応など、対人援助技術を要する仕事に就いており、ご高齢の方々と普段から接していますので、被験者の方々と楽しく関わりながら進めることができています。が、全12回からなる共想法プログラムが進むにつれ、理化学研究所からの課題に頭を抱えることも…(笑)。担当者4人はそれらを理解するために「あーでもない、こーでもない、こうだろう」と話し合いながら、当日のプログラム進行を務めています。共想法プログラムの一つに「質問をする」ことがありますが、普段の生活の中でのそれに対する意識の低さを実感したり、会話の在り方を考える機会となり、自身の変化や成長を感じることもできて、有意義な時間を過ごせていると感じています。1クール目は2024年3月に終了、4月から2クール目が始まる予定です。（野花ヘルスプロモート 正木慎三）



実施前の喧々諤々の担当者打ち合わせ

きらりびとみやしろ 遠隔共想法にも慣れてきて…

埼玉県拠点としてほのぼの研究所の共想法と携わってから12年の月日が流れました。「テーマ」が出るとどのような写真を撮り、説明はどうしようかと、ワクワクしながら、ほのぼの研究所の皆さんと会話が楽しみでした。終了後の賑やかで楽しいティータイムを思い出すと、自然に笑顔になります。

今は、コロナ禍で集合できなくなり、環境がすっかり変わり同時に、理化学研究所の指導のもと、遠隔共想法が始まり在宅でスマホでの参加となりました。少々苦戦したスマホ操作も回数をこなすごとに慣れ、思い思いの言葉をスマホに載せられるようになりました。時流にあった良い経験ができているのかなと思います。（きらりびとみやしろ 田崎誉代）

数年前までの集合していたきらりびの共想法の形式(写真3枚 話題提供・質疑応答各5分/1人)に比べると、遠隔共想法の質疑応答の時間は2分/写真1枚になったので、あっという間に時間がなくなり、質問することがいっぱいあるのに中途半端に感じて、せめてあと1分くらいほしいなと思います。テーマの写真については、すぐに頭に浮かぶことが多く殆ど困ったことはありません。最近困ったテーマは「何かを創ってみた」で少し時間がかかりました。毎回準備をして下さる理研のスタッフの方々に、心より感謝しております。

(きらりびと共想法参加者 白木 正勝)



ラーメンの具の組み合わせを考えてみた(白木さん)

【何かを創ってみた】



折り紙の柿



半切りサイズ用書道台



布草履



猫の爪とぎ



撮影した写真に自作短歌

お江戸共想法 写真展での出会いから…

2022年の夏、現役時代仕事で随分お世話になった元カメラマンから、銀座の画廊での写真展の招待状が届きました。伺ってみると、どうやら彼から参加していることを聞いていた理化学研究所の共想法プロジェクトにも関係しているようでした。その写真展会場でたまたま大武先生と理研の担当の方とお目にかかり、ご紹介頂きました。「共想法」についての大武先生の熱のこもったお話を伺う内に興味が募り、いつの間にか私も共想法メンバーとなっていました。

以来、1年半共想法に取り組み、お陰様で、今のところ、まだ妻の顔もわかりますし、認知症の発症はしていません(笑)それよりも、この歳になってまだ知り合いの輪が広がり、写真をめぐる会話の中で、知的好奇心も満足させられることは、大きな楽しみです。最近、共想法の運営を、メンバーが分担して行うことになり、わたしもその一端を担っております。これも脳の活性化には良さそうで、つくづくボーッとしている時間などないと実感しています。

(お江戸共想法参加者 白鳥 友久)



東京競馬場外郭道路(白鳥さん)

【私の紅葉散歩道】



今年度は遠くは九州、そして東京都からと、お仲間も増え、市民研究員を合わせて20名超のにぎやかな大所帯となりました。平均年齢が下がり新しい風も感じています。今号ではきらりびと、お江戸共想法メンバー(寄稿者)から届いた写真と同じテーマの話題写真を一部紹介します。

共想法継続コース 全国からお仲間が増えて…

お知らせとお願い

- 本紙でご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中です。  
[https://www.youtube.com/channel/UCz7L-TE\\_oqgoLORFqNoloZA](https://www.youtube.com/channel/UCz7L-TE_oqgoLORFqNoloZA)  
\*YouTube 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。
- 継続コースはコロナ禍以来、全国どこからでも在宅でご参加いただける、スマホやタブレットを使用して行う『遠隔共想法』として実施中です。体験会等参加ご希望の方、その他お問い合わせ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。2024度(2024.4.1.～2025.3.31)の賛助会員様の更新お手続き、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 → [friooffice@fonobono.org](mailto: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

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます

鳥田先生から認知症予防活動の継続を阻止する要素を沢山伺い、納得しつつ、一番大切な継続ができていなかったことを大反省。ご教示いただいた買物編コグニライフは継続できそう!?心機一転、今年の目標の一つとしました。皆様は、どのような1年の計を立てられたでしょうか?



(編集子)