

高齢者のための 高齢者による

認知症予防回復支援サービス

ふれあい共想法

いつも ほのぼの

いつも 生き生き



ほ ほのぼの研究所

<http://www.fonobono.org/>

認知症予防に有効 「ふれあい共想法」

「ふれあい共想法」は、認知症の予防と回復の効果が期待できる新しい技術です。参加者それぞれが“好きなもの”や“興味のある写真”を持ち寄り、それに対して、いろいろな考えや思い出を楽しく語り合い、交流を深め、同時に脳を活性化させるものです。

● 「ふれあい共想法」の誕生

認知症は、筋力トレーニングのように繰り返し同じことをすれば防げるというわけではなく、体験記憶、注意分割力、計画力といった総合的な認知機能を活用し高めることが、予防回復に効果があることが知られています。

このような中、認知症予防回復を目的として、大武美保子・東京大学人工物工学研究センター准教授が開発した新手法が「ふれあい共想法」です。会話は、認知症予防回復に効果的な認知機能を総合的に活用することから、画像を用いての会話が活発になるよう支援するシステムを開発し、これを用いて認知症の予防回復に役立てる「ふれあい共想法」を考案しました。



ほのぼの研究所 所長 大武美保子
東京大学人工物研究センター准教授

● 「ほのぼの研究所」の開設

2007年7月「ふれあい共想法」の活動に参加する市民、企業、柏市、東京大学で構成する“民産官学”連携研究拠点「ほのぼの研究所」を開設し、開所式を行いました。この様子は、J:COM、NHK、全国紙、地元各紙で報道され、このプロジェクトへの関心の高さが示されました。この研究所に携わる市民研究員は、2010年7月現在14名おります。市民研究員は「ふれあい共想法」に参加し、その後、開催者として参加する者より構成され、高齢化社会の新たな仕組み作りを実践的に研究しています。

● 「ふれあい共想法」の実施方法

1. 参加者は6人程度のグループ

共想法では、まず会話する参加者を、一グループ男女六名ほど募ります。出来れば男女三名ずつとします。これはどのような話題であっても誰かがコメントできるようにという配慮からです。毎週一回、合計四回実施し、一回から三回目まではテーマに基づく会話を楽しみ、四回目は効果の測定を行います。



ふれあい共想法 実施の様子

2. 写真とそれにまつわる話題を準備

テーマは、「好きなものごと」「季節の楽しみ」「ふるさと・旅行・近所の名所」「健康・食べ物」「笑い・失敗談」など、誰でも参加しやすい一般的なものとします。参加者は、毎回示されるテーマに沿って、写真とそれにまつわる話題を用意します。写真は一人当たり一回三枚程度持ち寄ります。

3. 司会者が画像をパソコンに入力

司会者は、参加者が持ち寄った写真をパソコンに入力し、スクリーンに写しながら、会話の進行を助けます。

4. スクリーンに投影された画像を説明

一人約五分ずつ話題提供を行い、一巡した後、参加者一人五分程度ずつ質疑応答の時間を設けます。参加者が自分の体験に基づいた話題を持ち寄ることで、体験的な記憶を呼び覚まします。また、一人ずつ持ち時間を決めることで、普段会話が少ない方も、積極的に参加することができます。参加者に応じて話題が次々と入れ替わり、質問により話題が複線化するため、注意分割力を要する会話となります。また、参加者が話題をあらかじめ組み立てるため、計画力を活用します。

5. 記憶効果の測定

最終回の四回目に、これまでスクリーンに映した写真を用いて、記憶効果の測定を参加者全員で楽しみながら行います。

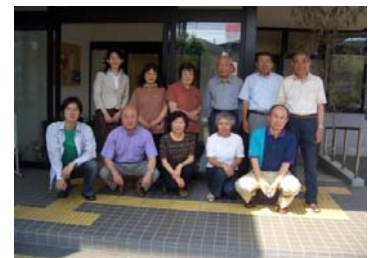
● 「ふれあい共想法」の活動

①2007年1～2月にかけて一回、5～6月にかけて一回、10月に午前午後二回、12月に午前午後二回、合計六グループ36名を対象に実施しました。最初の二回は、介護予防センター「ほのぼのプラザますお」参加者有志、10月と12月は柏市広報での一般公募により、応募者数52名の中から予定の合う方を対象としました。



第一回参加者

②10月に「さわやかちば県民プラザ」が主催した「柏の葉アカデミア講座」で、「認知症の予防」と題して開発者の大武所長が講演し、その後、東京大学柏キャンパス一般公開にて「ふれあい共想法」の体験実施を行いました。この講座には47名の応募がありました。



第二回参加者



脳血流測定機

③10月と12月には島津製作所の協力により、脳血流計測実験を行いました。共想法の他、指回しやその場歩き、合唱など認知症の予防に効果的とされる運動療法や音楽療法など、その他の手法の基本要素と合わせて、脳血流を測定しました。また、実験データを解析する新たな手法も開発しています。

● 「ふれあい共想法」より得られたこと

記憶効果の測定は、合計五回の実施で持ち寄られた画像をパソコン上にランダムに提示し、“誰が持ってきた”“どのテーマの画像か”を当てる課題をクイズのように行いました。正解率はきわめて高く、参加そのものが体験的記憶となった可能性が示唆されました。また、会話活性度の測定から、写真を用いたほうがコメント頻度が高く、会話が活発になっていることも分かりました。公募による初対面同士者でも会話が盛り上がり、会話支援手法としての有効性が明らかになりました。



記憶効果の測定

●今後の展望

- 1) 柏市が運営する介護予防センター“ほのぼのプラザますお”で、「ふれあい共想法」の実施を継続すると共に、以下の方々を対象に実施の輪を広げてゆき、かつ、**実施者の養成**に取り組みます。
- ・高齢者による高齢者のための介護予防に興味を持つ方々
 - ・高齢者施設に通所している方々（デイケア）
 - ・医師との連携により軽度認知症の方々
 - ・施設で介護および介護予防などにたずさわる専従者の方々

- 2) 市民同志で認知症予防サービスを提供する仕組みを構築し、地域の高齢者、特に認知症予防活動を通じた仲間づくりに参加したい高齢者を募り、ネットワーク化することを企画します。

- 3) 繰り返し参加される人向けに『歌の共想法<童謡・歌謡曲>』『笑う共想法』『詠む共想法<俳句・短歌>』『おやつ共想法』などテーマ毎に参加者が集える、楽しい企画を開発します。



笑う共想法



おやつ共想法

- 4) 脳血流計測や記憶効果の測定など、認知機能の計測方法の開発を進め、科学的知見を蓄積します。
- 5) パソコンやメールを使える参加者を募り、その中から**実施者の養成**をはかり、インターネットがつながるところであれば共想法が実施できる「ほのぼののパネル」を開発しています。



参加者に解説する市民研究員



脳血流測定を学ぶ市民研究員

「ふれあい共想法」の参加者を募集しています

「ふれあい共想法」に参加ご希望の方は、下記事項をご記入の上、Fax or Eメールにて事務局宛にお送り下さい。「ふれあい共想法の開催予定」「脳血流測定」「講演会」などの情報をお送りします。

宛先 : ほのぼの研究所 事務局 長谷川

Eメール : frioffice@fonobono.org

電話 : 08010410207(長谷川) FAX 04-7136-4248

氏名 : _____

住所 : 〒 _____

電話番号 : _____ Fax 番号 : _____



ほのぼの研究所

〒277-8568 柏市柏の葉 5-1-5