

## 17. 認知症予防会話支援手法『共想法』の実践と普及

NPO法人 ほのぼの研究所

代表理事 大武美保子

### 1. 活動の目的

高齢社会喫緊の課題でありながら、その予防対策がまだまだ整備されていない現状を鑑み、「認知症発症者増加」解消の一助とならんと「防ぎうる認知症にかからない社会の創生」を目的に、千葉大学准教授大武美保子が考案した、科学的根拠に基づいた認知症予防会話支援手法『共想法』※の啓蒙・普及につとめる。

※『共想法』◎テーマに沿った写真と話題を用意して、1人ずつの持ち時間と順番を決めて会話する手法である。話題準備により記憶、保持、想起といった記憶機能が活用され、共想法参加を通じて、体験記憶、注意分割機能、実行機能等、加齢に伴い低下しやすい認知機能がバランスよく活用されるよう設計されている。

### 2. 活動の概要

項目	内 要
『共想法』実践	継続コースの開催
『街歩き共想法』と実施とサポート	『街歩き共想法』:『共想法』と街歩きによる付加効果を組み合わせた進化型『共想法』（於：成田山・さいたま市鹿手袋）
普及活動	・クリスマス講演会、NPO設立記念講演会・交流会開催 ・「ふれあい共想法」1日体験コース開催 ・「ほの研通信」年2回発行、「ほの研ブログ」毎週日曜日配信 <a href="http://www.fonobono.org/modules/d3blog/">http://www.fonobono.org/modules/d3blog/</a> <a href="http://www.fonobono.org/modules/mydownloads/singlefile.php?cid=1&amp;lid=40">http://www.fonobono.org/modules/mydownloads/singlefile.php?cid=1&amp;lid=40</a>
協働	NPO法人きらりびとみやしろ、介護老人保健施設マカベシルバートピア、有限会社野花ヘルスプロモートとの協働による共想法実施
研究・教育	・千葉大学普遍教育科目「地域NPO活動体験」受講生受け入れ ・柏市認知症予防コミュニケーション体験講座夏学期受託開催 ・合同研修会、千葉大学大武研究室、法人賛助会員の研究評価協力等

### 3. 活動と実績(抜粋)

#### (1)『共想法』の実践：継続コース(参加費無料)

『共想法』によって、脳を鍛え、生活の質をより高めることを生活習慣化することで、認知症予防を継続して行うコース。3ターム、オリエンテーションを含めて13回実施。

コース名	期間・回数	実施場所	延参加者数	延実施者数
2015 年秋学期	9/15-11/24・5 回	ほのぼのプラザますお他	49 名	39 名
2015 年冬学期	1/19-3/1・4 回	ほのぼのプラザますお	48 名	27 名
2016 年夏学期	5/10-7/12・4 回	ほのぼのプラザますお	30 名	30 名

## (2) ビジネス交流会・クリスマス講演会 (参加費無料)

[NPO法人ほのぼの研究所・公益財団法人千葉県産業振興財団との共同主催]

日時：2015 年 12 月 15 日 (火) 13:30～15:45

場所：千葉市中央区 きぼーる 千葉市ビジネス支援センター多目的室

テーマ：「ヘルスツーリズムー健康観光事業の創出に向けてー」

特別講演：「ヘルスツーリズムの過去・現在・未来ー新事業創出のポイント」

講師：株式会社ジェーティービー 高橋伸佳氏

基調講演：「多世代共創による健康観光支援サービスの開発」

ー街歩き共想法の事業化に向けた取り組みー

講師：NPO法人ほのぼの研究所代表理事・所長 千葉大学准教授 大武美保子

参加者：70 名 (公募、賛助会員ほか)

内容：毎年恒例のクリスマス講演会を初の共同主催の形で協働公益財団法人千葉県産業振興財団と開催。民産官学幅広い参加者が、健康観光産業に関する知見の獲得と相互の交流を図ると共に、参加者全員が個人ワークショップにて「自身のアイデアで、千葉でヘルスツーリズム “企画に挑戦しよう” のテーマで知恵を絞るという参加型の要素も取り入れた。



招待講演 高橋伸佳氏



基調講演 大武美保子



熱心に聴講する参加者

## (3) NPO法人ほのぼの研究所設立記念講演会 (参加費無料)

[ほのぼの研究所主催 協力：柏の葉ウォーキングクラブ]

日時：2016 年 6 月 28 日 (火) 13:30～15:30

場所：柏市柏の葉 さわやかちば県民プラザ中研修室

テーマ：「フレイルと認知症の予防」

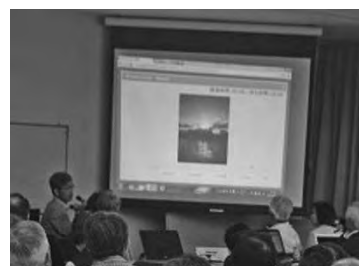
特別講演：「市民のための、市民の手による『フレイル予防』活動～3つの原点から～

講師：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢准教授

基調講演：「歩いて、話して、認知症予防ー街歩き共想法のすすめ」

講師：NPO法人ほのぼのの研究所代表理事・所長 千葉大学 大武美保子准教授  
 参加者：100名（公募、賛助会員ほか）

内容：2025年問題も喫緊の課題となり、認知症への意識の高まりの中、新用語「フレイル」への関心度も高く、特に活動拠点東葛エリア市民が多数参加。健康寿命維持のための貴重な知見を得る満足度の高い企画として評価された。



講演会案内チラシ 講演に引き込まれる参加者 講演の中で『共想法』を実演

#### (4) 成田山『街歩き共想法』実施・サポート

『街歩き共想法』は2014年月よりはじめた、『共想法』に、街歩き（外出）による、健康増進効果と参加者同士の共通の活動、体験という楽しみを付加した新手法。

日時：2015年11月15日

場所：成田市

参加者：26名（うち実施者6名：千葉大学学生）

内容：2015年6月より受け入れた千葉大学の普遍教育「地域NPO活動体験」実習生が企画立案、運営した企画を現地にてサポート。成田山街歩きにて撮影した題材をもとに、地会場にて共想法を実施。学生～90代との多世代交流も図った。



多世代で楽しく街歩き



訪問先会場で『共想法』実施



フォトブック作りも多世代で

#### (5) ふれあい共想法1日体験コース(参加費無料)

日時：2016年4月19日(火) 13:30～16:30

場所：柏市介護予防センターほのぼののプラザますお

参加者：一般市民（20～70代）9名

実施者：6名

内容：認知症予防、『共想法』についての座学、『街歩き共想法』への参加、懇談を通じて、『共想法』並びに活動に関する理解を高めて頂いた。



案内チラシ



参加者が街歩きと『共想法』を体験

#### 4. 収支報告

収入	大同生命厚生事業団シニアボランティア助成金	100,000	
支出	<u>NPO法人設立記念講演会</u> —講師料（講師1人）	30,000	
	（6月28日）	会場費-さわやか県民プラザ研修室・会議室借用料	12,160
		印刷①費-チラシ印刷業者委託(150部)、コピー代	3,490
		通信費-案内状送付（120名）郵券代	7,614
		印刷②・運搬費-配布資料用紙・印刷代、機材運搬代	13,046
	<u>ほの研通信 20, 21号発行</u> —印刷費-印刷業者委託(1300部×2)	29,000	
	<u>(7月・1月)</u>		
	<u>共想法の実践</u> —印刷費-案内状、配布資料用紙・インク代	4,690	
	（秋・冬学期、1日体験コース分）		
	合計	100,000	
収支	収入 100,000-支出 100,000=0	0	

#### 5. 効果、成果

この1年間は、学生をはじめとする多世代、多分野、関東以遠との活動・協働が広がり、さらには活動拠点千葉県東葛エリアでの連携の広がりによる足元固めを実感できた。特に、2016年6月28日のNPO法人設立記念講演会においては、話題性のあるテーマや講師に加えて、講師：飯島准教授との柏市のフレイル予防市民活動に協力している柏の葉ウォーキングクラブの協力が奏功して、喫緊の課題の主体でもある地域高齢世代が多数参集。活動の主たる目的：認知症予防、健康寿命への啓蒙や、活動、『共想法』の周知につながった。事後、活動見学者が増加、早速11月の上記団体と連携企画開催が決定した。拝受した貴重な助成金により、果たして多くの活動・企画に余裕をもってのぞめることができたことを心より感謝し、御礼を申し上げます。まことにありがとうございました。