

今からできる認知症の予防

2024.3.11

岸和田市認知症ケア(KDC)報告会

大武美保子

理化学研究所／ほのぼの研究所

この報告会に参加されている方

- 介護専門職、特に、ケアマネージャーや、介護施設を運営されている方
- 岸和田市で実施している、会話による認知症予防の実証実験に参加されている方
- 認知症の予防について、今からできることについて知りたい方

大武美保子



- 理化学研究所チームリーダー（研究室主催者）
（2017年-）
- NPO法人ほのぼの研究所代表理事・所長
（2007年-）
- 主著「介護に役立つ共想法」（2012年）
- 「（仮）脳が長持ちする会話」（2024年予定）

理化学研究所 認知行動支援技術チーム



ほのぼのの研究所合同研修



本日の流れ

- 会話で脳を長持ちさせる「共想法」について
- 岸和田市における取り組み
- 共想法実演
- 共想法ルールを加えた会話を体験
- 認知症の予防
- 今からできる会話による認知症予防3つ
- 質疑応答
- アンケート記入

会話で脳を長持ちさせる共想法

原点：認知症の祖母との対話から

- 何もないと話がくりかえしになる
- 質問したり、写真を見せると話題が広がる
- 聞いたことがない話が次々と出てくる

写真と会話が記憶を呼び覚ます



共想法の考案(2006年10月)



認知機能を保つ会話

- 加齢と共に低下しやすいとされる認知機能を活用する会話

体験記憶

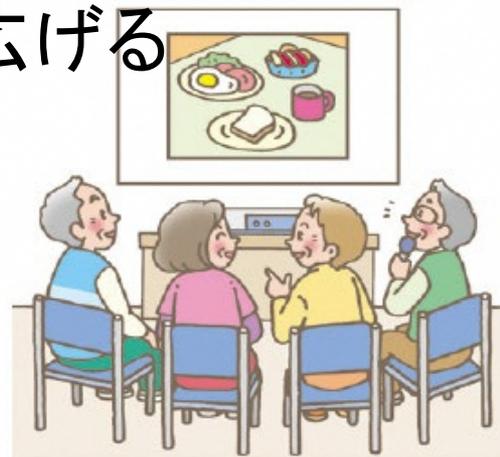
注意分割機能

計画力

- **ルールの法則**: 人間の器官や機能は、適度に使えば発達し、使わなければ退化・萎縮する
- 上記3つの認知機能を活用するよう、会話にルールを加えた会話支援手法「**共想法**」

会話で脳を長持ちさせる「共想法」

- 参加者は、出題されるテーマに沿って写真を撮ってきて持ち寄る
- 話し手の写真が順に映し出されると、時間内に話し、その後、周りの人からの質問に対して答えることで、自分の体験をより深く考える
- 周りの人の撮影した写真を見て、話を聴き、質問を考えることで、ものの見方を広げる



岸和田市における取り組み

岸和田市との出会い

- 2014年2月 夢の扉＋放映
- 2014年12月 岸和田市役所第8回介護セミナー「地域でできる認知症予防」
- 2015年2月、3月 野花ヘルスプロモート、共想法を体験
- (2015年7月、大武第一子出産)

楽しい会話の力でさらば！認知症



- TBS「夢の扉十」2014年2月9日 #140
- **認知症**と認知機能低下の問題を、**情報学**で解決

<http://www.youtube.com/watch?v=PsVgh4125uM&feature=share>

野花ヘルスプロモートとの協働

- 2016年 野花ヘルスプロモートとほのぼのの研究所、協働事業開始
- (2017年 千葉大学→理化学研究所)
- 2017年4月から
 - スタッフ対象に共想法実施
 - みまーも岸和田で在宅高齢者対象に共想法実施
- (2020年- コロナで休止)
- 2021年9月 共想法の介護予防事業化に向けた検討を開始

岸和田市との共同研究事業

- 2022年6月 野花ヘルスプロモートが理化学研究所との共同研究事業を岸和田市に提案
- 2022年7月 岸和田市、野花ヘルスプロモート、理化学研究所で協議を開始
- 2023年2月 共同研究契約を締結
- 研究課題名 「遠隔会話システムを用いた新しい社会参加とその認知機能向上効果にかかわる実証研究」

共同研究契約締結式



岸和田市での実証研究

- 2023年4月 参加者募集開始
- 2023年6月 介入前評価
- (グループ分け、リハーサル)
- 2023年9月-2024年2月 遠隔共想法実験開始(2週に1回、全12回、6か月)
- 2024年3月 介入後評価

- 2024年4月 参加者募集開始予定

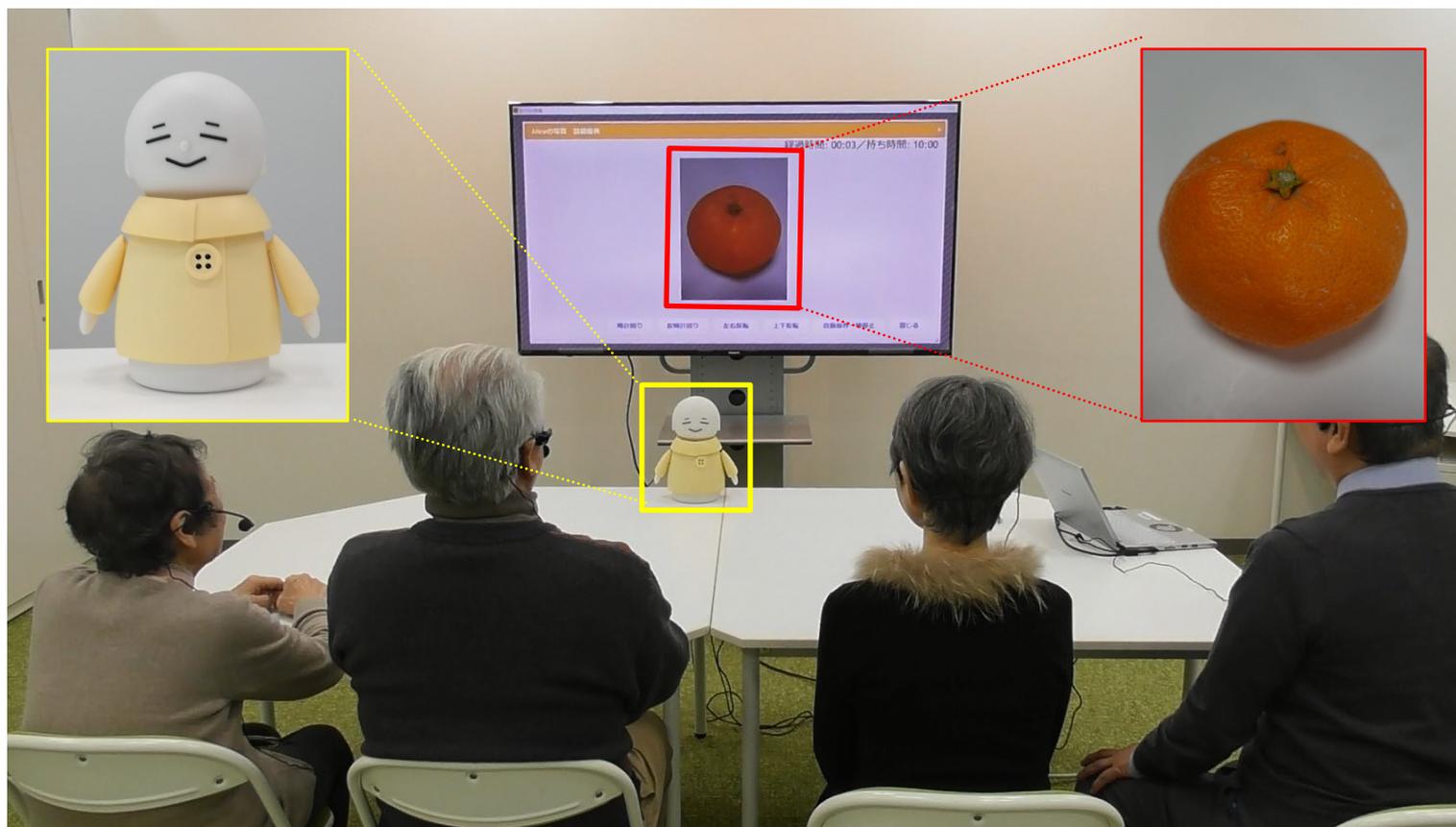
タブレットを用いた遠隔会話実験

With/After
コロナ



- 同じ写真がそれぞれの端末に同期して表示され、時間と順序を決めて、話題提供、質疑応答を行う
- 在宅でグループ会話が可能

写真を見ながら会話



- テーマに沿った写真を撮影、持ち寄る
- 人またはロボットが司会進行

共想法実演

共想法実演

今日のテーマ

- 笑い・失敗談

写真と時間

- 写真1枚、話題提供1分、質問2分／人

参加者

- 射手矢様(岸和田市)、正木様(野花ヘルスプロモート)、岩田(理化学研究所)、大武(理化学研究所)

遠隔実施

- 福森(理化学研究所)、平良(理化学研究所)

共想法ルールを加えた会話を体験

共想法ルールを加えた会話

今日採用する共想法ルール

- テーマに沿って話す
- 時間を決めて会話する
- 相手の話に沿った質問をする

今日省く共想法ルール

- テーマに沿った写真を撮影する
- 写真を見ながら会話する

今日のテーマと時間

- 笑い・失敗談 話題提供1分、質問2分、2人1組

認知症の予防

認知症の予防

認知症は防げるのか？

認知症の定義

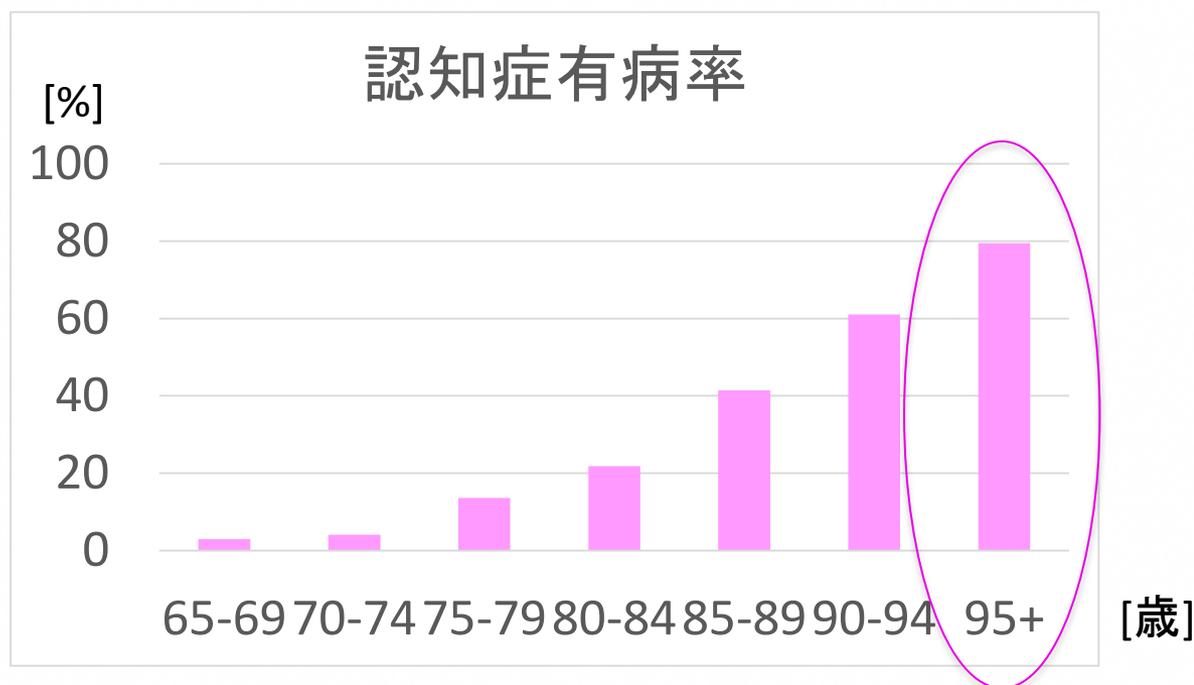
- 脳や身体の疾患を原因として、記憶・判断力などの障害がおこり、普通の社会生活がおくれなくなった状態
- 現在、85歳以上の4人に1人がかかっているとされる病気



認知症高齢者の割合

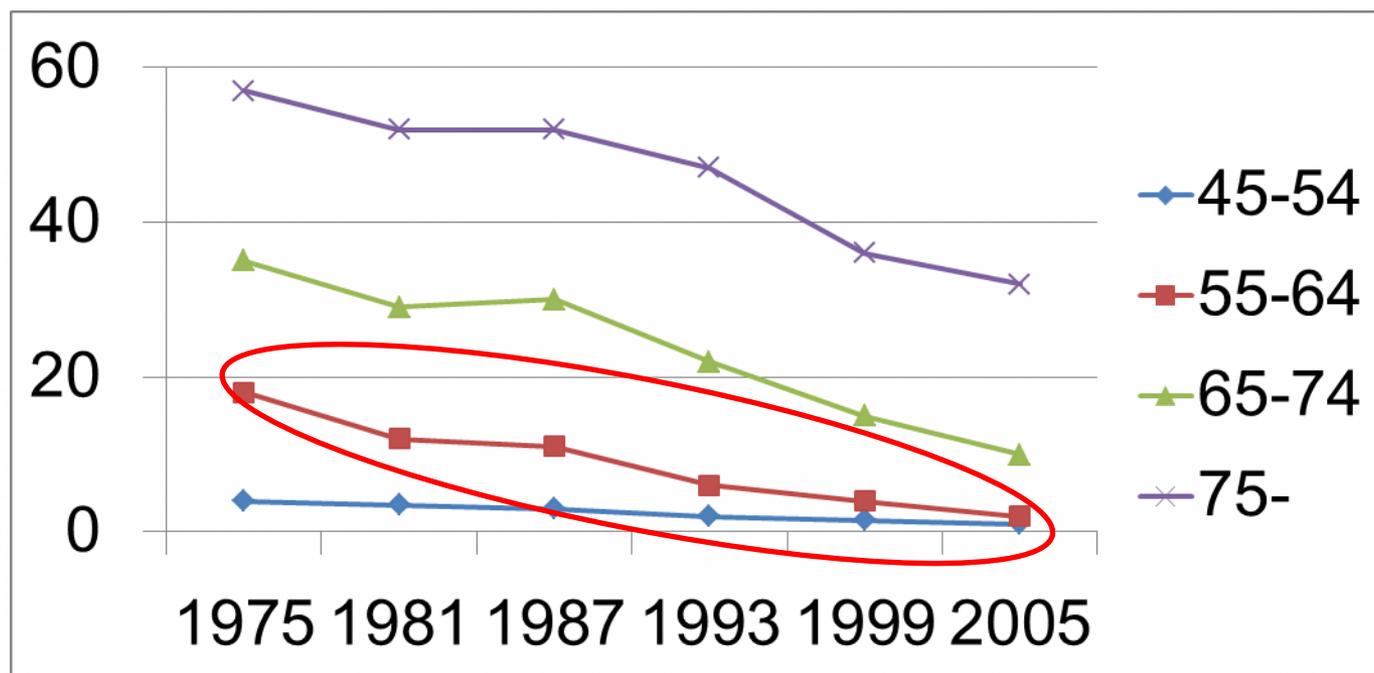
人生100年時代と言われるが...

95歳以上の約8割が認知症と推計



厚生労働科学研究費補助金認知症対策総合研究事業「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(平成21-24年)総合研究報告書より改変

参考：歯がない人の割合



出典：解説平成17年歯科疾患実態調査

- 1975年:55歳～64歳の約5人に1人は歯がない
- 2005年:55歳～64歳の2%、30年で10分の1に

生活習慣病としての認知症を防ぐ

- **8020運動**（80歳で20本の歯）により歯磨き習慣が定着
- 現在の高齢者が認知症になるのは、歯磨きせずに総入れ歯になるようなもの
- 認知症に対し何もしていないのだから、適切な何かをすれば、**劇的に減らせる**ことが期待できる
- 認知機能をバランスよく活用する生活習慣の人はなりにくいと考えられる

歯を磨くように脳を磨こう

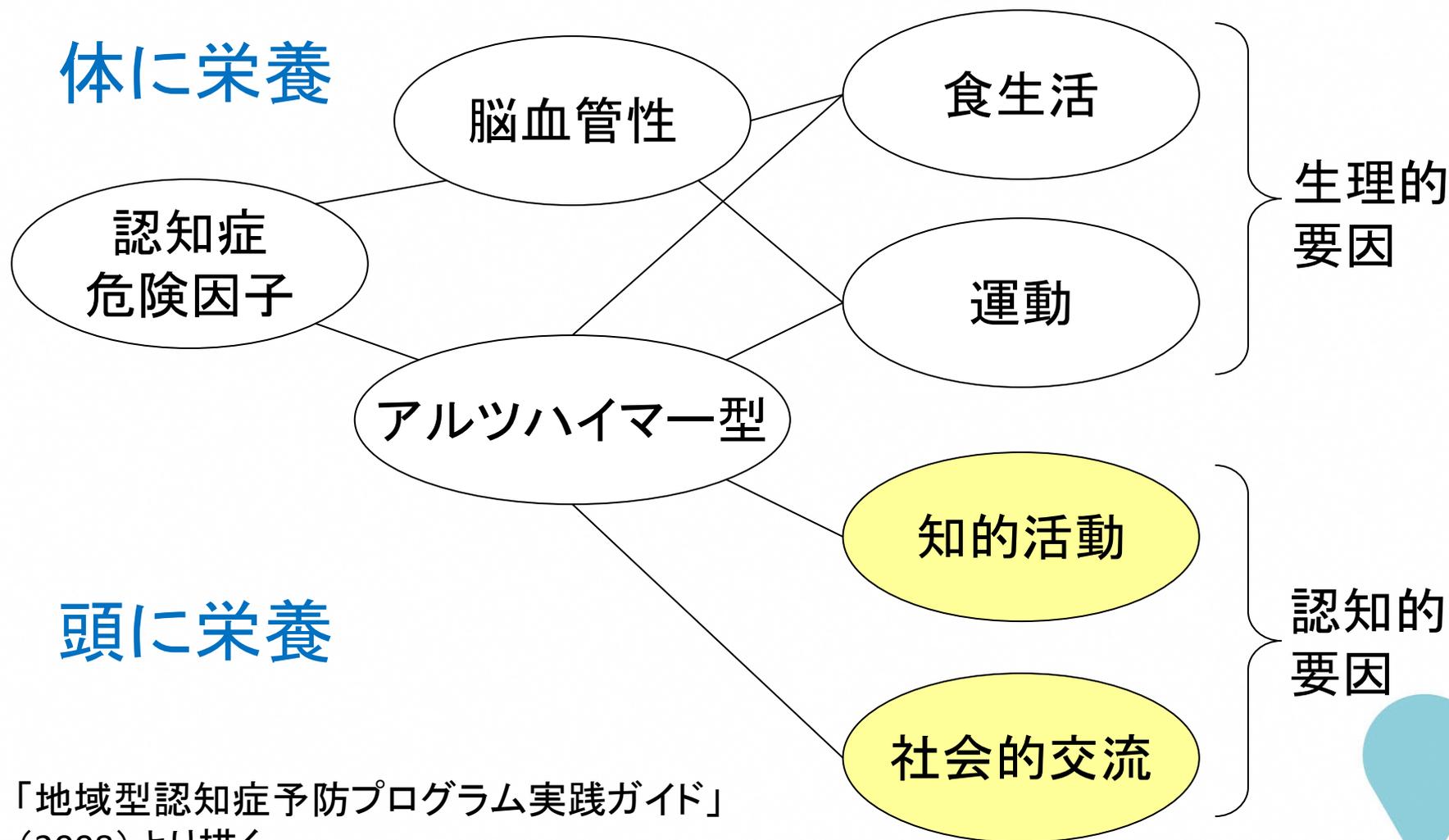
- 髪は伸びるので切る
- 爪も伸びるので切る
- 歯も汚れるので磨く
- 脳には何をしたらよいだろうか？



認知症の予防

何をすればよいのか？

認知症の予防



「地域型認知症予防プログラム実践ガイド」
(2008)より描く



生理的アプローチ

- ウォーキングや水泳などの有酸素運動をする
- 野菜・果物を食べる、魚を食べる、ワインを飲むなど抗酸化作用がある食べ物、飲み物を摂る

食生活の改善と適度な運動によって、代謝を促し、認知症発症の主な原因疾患である脳血管障害やアルツハイマー型認知症の病理的兆候の一つであるアミロイドβたんぱく質の沈着をおさえる。

認知的アプローチ

- **体験記憶**を鍛える(体験したことを思い出す活動をする)
- **注意分割機能**を鍛える(洗濯しながら料理をするなど、二つ以上のことを同時進行する活動をする)
- **計画力**を鍛える(旅行の計画を立てるなど、段取りを考えて実行する活動をする)

知的活動と社会的ネットワークの構築により、認知症になると**衰える認知機能を必要とする認知活動**を行い、認知機能の低下を遅らせる。

認知症の予防

**どのように生活に取り入れるの
か？**

共想法の活動と活用される認知機能

体験記憶

- 最近の体験について話したり聞いたりする

注意分割機能

- 「写真を見る」「人の話を聴く」「質問や感想を考える」それをもとに「話す」ことで複数のことを同時に行う

計画力

- テーマに沿って行動する

認知症予防につながる会話＝ 認知症になるとできない会話

認知症になると...

少し前に聞いた話を忘れる。

相手の話を聞いて、思いついたことを話す。

自分が話したいことばかり話す。

時間を気にせず、延々と話す。同じ話を繰り返す。

共想法で行うこと

少し前に聴いた話を思い出す。

相手の話の内容に沿った質問をする。

テーマに沿って話をする。

時間内にわかりやすく話す。



会話による認知症予防3つ

- 共想法形式の会話に参加することを通じ、会話により認知機能を活用する方法を学ぶ
- これを普段の会話に活かし、認知機能を活用できるように意識して会話する
- 最近の話をする
- 話をよく聞いて、話し手の視点に立った質問をする
- 時間を意識して、分かりやすく話す

今後の展開

岸和田での展開

- 2023年度参加者→継続参加希望者を募る
- 実施体制を構築
- 街歩き共想法の試行

- 2024年度実証実験の実施

- 2025年度以降、介護予防事業、もしくは、何らかの事業として実施したい(皆様のアイデア募集)



岸和田市
×
(有)野花ヘルスプロモート
×
理化学研究所

2024年共同研究プログラム
4月1日岸和田市広報掲載

4月16日(火)より受付開始

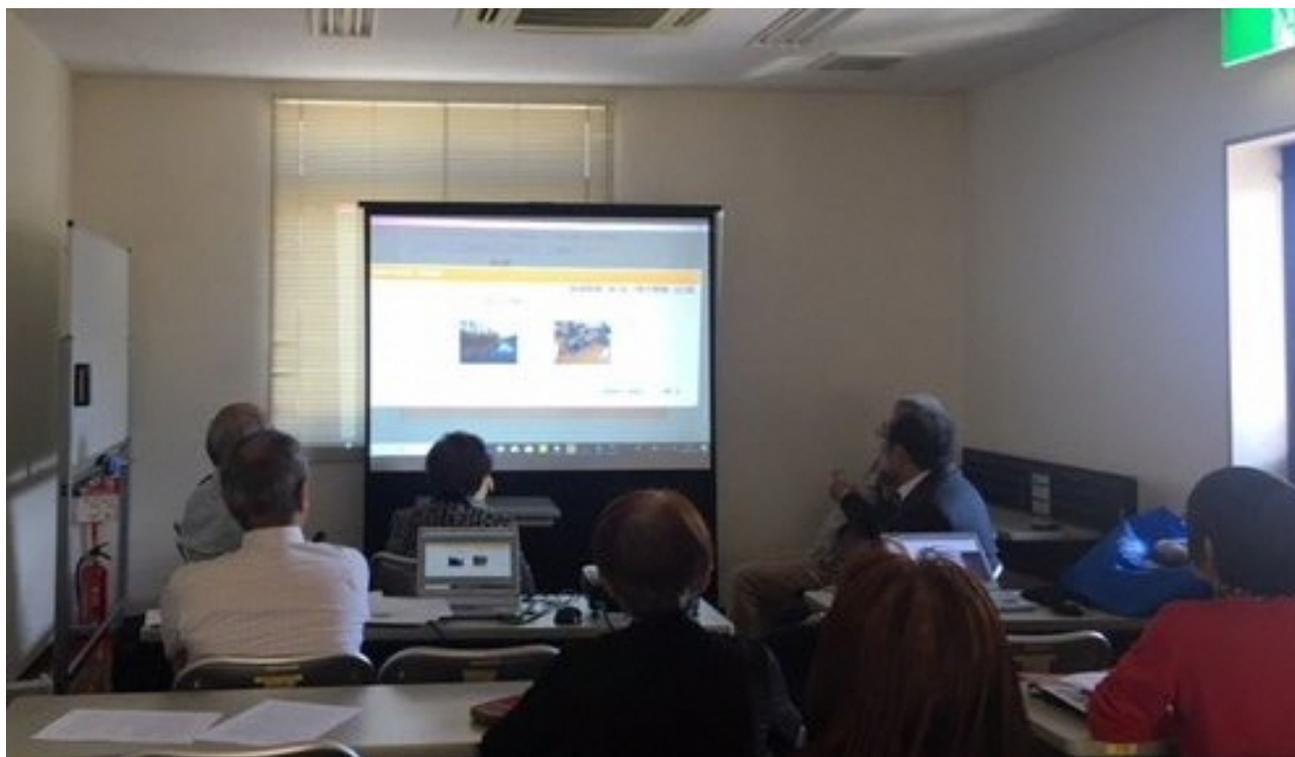
✉ riken.kyousoho@gmail.com

☎ 080-9213-9536

ほのぼの研究所

- 「共想法」を日々の生活の中に取り入れ、**長持ちする脳の使い方を実践する**高齢者が中心に活動
- 共想法継続コースの実施（遠隔）
- 講演会開催、ニュースレターやブログで情報発信
- NPO、自治体や企業との協働事業
- 最先端技術の開発と評価
- **賛助会員、研究員、募集中！**

共想法継続コース



- 最高94歳の高齢者が最長10年間継続
- 参加者の一部が実施者となる
- 月一回開催、日常生活のペースメーカーとなる

遠隔共想法継続コース

- 2020年より、新型コロナ流行を機に、遠隔会話支援システムを用いた遠隔共想法に移行
- 関東近郊を中心に、長野、大阪、福岡と参加の輪が広がる
- 5類感染症へと移行後も、遠隔での実施を継続
- 月1回実施
- これを岸和田でも実施したい
- これ以外の、岸和田での実施方法について検討中