

コロナ禍に対応した認知症予防事業

オンライン活用で活動内容充実・参加者拡大

NPO法人ほのぼの研究所（柏市） <http://www.fonobono.org>

超高齢社会の課題である「認知症」を、高齢者を中心に全世代と共に考え、「防ぎうる認知症にならない社会」の実現を目指し、会話支援手法「共想法」の実践研究と普及、認知症予防啓蒙のために、平均年齢75歳の市民研究員が活動しています。「共想法」とは、出題されるテーマに沿って写真を撮ってきて持ち寄り、写真を見ながら「話す」「見る」「聴く」「考える」を意識的に行う会話支援手法。雑談と比べて、加齢と共に低下しやすい、言葉を取り出す時に必要な認知機能が向上するというエビデンスが得られています。コロナ禍集合する「共想法」実践が不可能になり、特に高齢者の心身のフレイル化が課題となり、普及活動も制限される中、以下の工夫により、好ましい結果を得てきています。

1.オリジナル「共想法」アプリで自宅でも遠方でも、スマホで交流を可能に

（集合式共想法実施の様子） 近隣の参加者が集合式の共想法実践が不可能となったため、当事者（高齢者）目線で自ら開発したオリジナル「遠隔共想法」アプリを使って、参加者の顔を見ながら写真と話題の情報交換・交流を可能とした。現在東葛地域⇄神奈川県・大阪府民とも交流。認知症になりにくい生活習慣を継続して獲得中（1回/月）



♡ 自身のためばかりでなく、認知機能を気遣う子世代&老親、夫婦そろっての参加も増加

2.オンラインで講演会を継続開催、遠方の著名講師を招聘、全国での視聴が可能に

2007年の設立以来継続開催してきた（主にさわやかちば県民プラザにて）年2回の（設立記念・クリスマス）講演会をオンライン開催することで、コロナ禍でも中断せず継続開催。招待講演講師として福岡県、兵庫県、島根県、宮城県等の遠方から、超高齢社会、認知症（予防）に関する著名な研究者を招聘。これまで参加が叶わなかった各地の視聴者とも知見を共有。またオンライン交流会にて講師と視聴者とが交流。

August 2020

設立記念オンライン講演会
「今こそ、実践！ 真の健康づくり」 伊藤 雅夫 氏
2020.8.25 13:30~

プログラム
1. 招待講演「長生きと健康の関係を考える」（30分）
2. 基幹講演「認知機能を保つ、くらの工夫」（20分）
3. 対談「今こそ、実践！ 真の健康づくり」（20分）

December 22, 2020

「コロナ禍での認知症予防」
2020.12.22 13:30~

講演者：西道 隆臣 氏
講演内容：認知症予防の最新研究と実践。認知症予防の重要性、認知症予防の具体的な方法、認知症予防の最新の研究結果などについて講演。

July 20, 2021

2021年度設立記念オンライン講演会
アルツハイマー病と認知症予防研究の最前線
2021.7.20（火）13:30~

講演者：西道 隆臣 氏
講演内容：アルツハイマー病と認知症予防研究の最前線。アルツハイマー病の最新研究、認知症予防の具体的な方法、認知症予防の最新の研究結果などについて講演。

December 14, 2021

科学的に認知症予防を考える！
2021.12.14 13:30~

講演者：大武 美保子 氏
講演内容：科学的に認知症予防を考える。認知症予防の重要性、認知症予防の具体的な方法、認知症予防の最新の研究結果などについて講演。

July 19, 2022

NPO法人ほのぼの研究所
2022年度設立記念オンライン講演会
「人とのつながりで、脳を育てる」
2022.7.19（火）13:30~

講演者：大武 美保子 氏
講演内容：人とのつながりで、脳を育てる。認知症予防の重要性、認知症予防の具体的な方法、認知症予防の最新の研究結果などについて講演。

December 20, 2022（開催予定）

「認知症予防の最新研究」
2022.12.20（金）13:30~

講演者：西道 隆臣 氏
講演内容：認知症予防の最新研究。認知症予防の重要性、認知症予防の具体的な方法、認知症予防の最新の研究結果などについて講演。

歴代招待講演講師の先生

2019年8月 国立長寿医療研究センター 島田裕之先生

2020年8月 理化学研究所 渡辺恭良先生

2020年12月 認知症予防学会副理事長 西野憲史先生

2021年7月 理化学研究所 西道隆臣先生

2021年12月 認知症予防学会理事長 浦上克哉先生

2022年7月 東北大学加齢医学研究所 瀧博之先生

2022年12月 慶応義塾大学医学部精神神経科学教室 三村将先生

オンライン講演会は公式YouTubeにて公開 https://www.youtube.com/channel/UCz7L-TE_oqgoLORFqNoloZA