NCGG-UniCoシンポジウム（第３回プレコンソーシアム会議）
2025年3月14日(金) 14：00～16：30
ウインクあいち　11階/オンライン

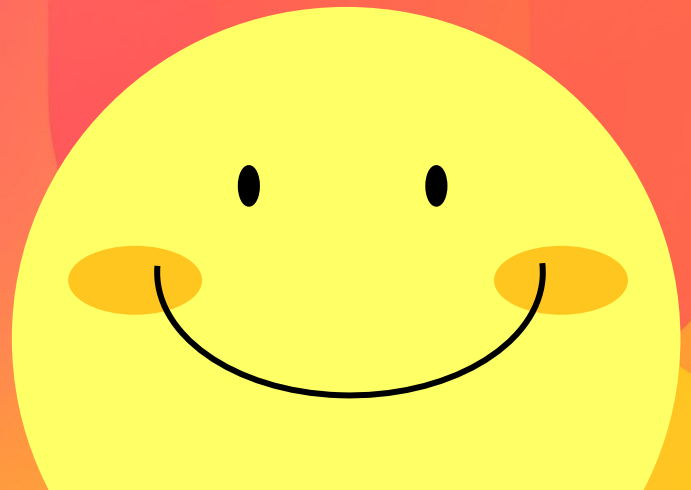
笑顔になれる交流プログラム

李（い）　相倫（さんゆん）

sylee@dcnet.gr.jp

社会福祉法人仁至会
認知症介護研究・研修大府センター
Obu Center for Dementia Care Research and Practice

国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター
National Center for Geriatrics and Gerontology



ウェルビーイング（Well-being）とは

- **ウェルビーイング**：Well （よい）、being（状態）

- 世界保健機関憲章（World Health Organization: WHO）によると、

「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態（**well-being**）にあること」（公益社団法人日本*WHO*協会）

- 幸福で健康に生きること ＝ ウェルビーイング（well-being）

- ウェルビーイング向上のためには？

➡ ・人とのかかわり（交流、社会参加）

・笑うこと

人との交流（社会参加）、笑うこと

● 人との交流（社会参加と社会的サポート）

- 健康とウェルビーイングと関連、社会的包摂はライフコースを通じて支援されるべき（*WHO, Risk Reduction of Cognitive Decline and Dementia; WHO,Global age-friendly cities; a guide*）

- 認知症を有する方の生活の質（QOL）に影響を与える要因を調べた研究によると、人との交流、自分の生活を自ら調整できることが重要（*Moyle W, et al., 2011, Age Ment Hlth*）

- 社会参加は、認知症や疾患を有する方でも幸福で健康に生きる（Well-being）実現に重要な要素のひとつ

● 笑顔にまつわる名言、ことわざ

- **笑いは人の薬**
- **笑う門には福来る**
- 泣いて暮らすも一生、笑って暮らすも一生
- 楽しいから笑うのではない、笑うから楽しいのだ・・・などなど

わらうと、健康になる？！

笑いの効果と分類

● 笑いの効果

- 補完代替医療（CAM）は、エビデンスに基づく治療を補完するために使用されるものであり、症状をコントロールし、幸福感と生活の質を向上させるもの（*Lancet Oncol. 2000;1:176–180*）であり、笑いは期待できる手法

- 笑うことは、免疫系の強化、心疾患のリスクの低下、内分泌反応の改善 、痛みに対する耐性の向上など、様々な効果
- 笑いとユーモアは高齢者の幸福感を向上（*Gonot-Schoupinskya, F. N. et al, 2018 Complement Ther Med* ）

● 笑いの分類

① 緊張の解放による笑い

② 快い感情による笑い

③ 社会的笑い

認知機能の低下に伴い、
認識が難しくなる傾向

(Takeda M, et al. BMC Complement Altern Med. 2010)

笑いと加齢、認知機能

- 加齢ともに笑う量は減少（*Martin RA, Kuiper N, 1999, Int J Humor Res*）

- 認知症になると、認知障害に加えて感情的な表情に係る認知能力の低下などが生じ、顔の感情認識における障害を示す*(McCade et al., 2011, Dement Geriatr Cogn Disord; Klein-Koerkamp Y et al, 2012, J Alzheimers Dis)*

- 表情からの感情認識能力は人との交流で重要な役割を果たす *(Adolphs R et al, 2002, Behav Cogn Neurosci Rev)*
- 認知症の人に対する顔認識のレビュー研究では、幸福は他の恐怖、怒り、悲しみ、嫌悪、驚きの5つの基本的な感情よりも認識しやすいとされる*(BTMDM Fádel et al., 2019, J clin Exp Neuropsy)*

本人の能力に合わせたサポート、ケアが重要

- 認知機能が低下すると、認知機能とコミュニケーションの両方に障害を与えるため、人との交流で笑うことは減少しがち。孤立感を抱えやすくなる状況

認知症（認知機能低下）を有する人に対し、笑顔・肯定的感情や他者との交流を合わせた

「肯定的交流プログラム」を開発し、心理的ウェルビーイングの維持・向上における効果検証を行う

肯定的交流プログラムと心理的ウェルビーイング

- 対象者
  - 認知症と診断されている、または認知機能低下の高齢者の50名程度

- 研究デザイン：ランダム化比較試験
  - スクリーニング検査
  - 研究の説明・同意を行う

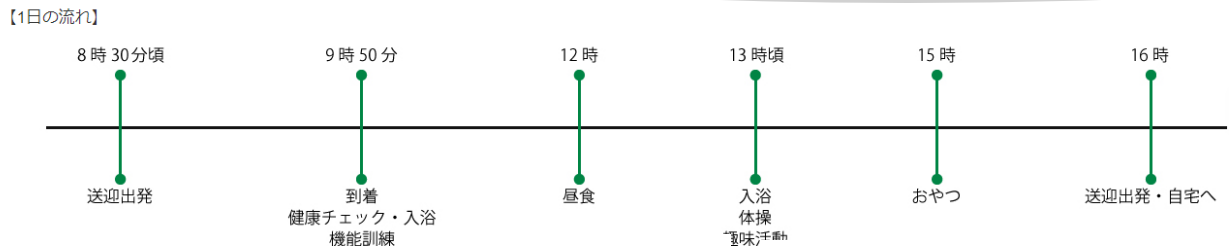
- プログラムの内容
  - 介入群：3-5人程度のグループ（ファシリテーター配置）、1回約60分で週1回、3か月

  - 対照群：通常の生活を行う

UMIN000057018

同意・事前検査

対照群（日常の生活）



肯定的感情（笑顔）を促すプログラム

カードゲーム

介入群（日常の生活＋肯定的交流プログラム）

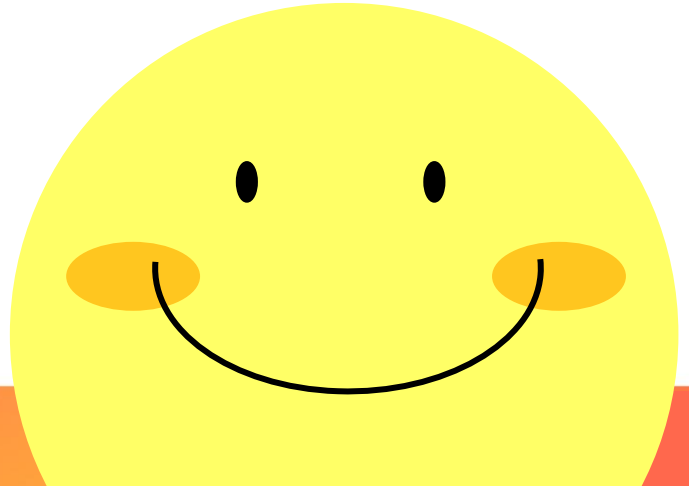
事後検査

肯定的交流プログラムと心理的ウェルビーイング

- 笑い、喜び
  - 現実性、理解しやすくするため、イラストではなく実際の写真を使用
  - 肯定的感情を促す写真を選別
- 肯定的交流
  - 笑いは、一人でいるときよりも他人と一緒にいるときの方が起こりやすい
    （*Provine, R. R.and Fischer, K.R, 1989, Ethology*）
- 参加型のプログラム
  - カードゲームへの参加（意思決定支援を参考）
  - おうちとかでもできる練習帳

まとめ

- 幸福で健康に生きること（ウェルビーイング）を実現するためには、人と人とのつながりと、笑顔が大事
- 笑顔は、免疫系の強化、心疾患のリスクの低下など、身体と心の健康に多大な好影響をもたらす
- 笑顔は人と人との交流によって、さらに増幅する
- 今後は、この研究事業の効果検証を行うとともに、
  地域社会において認知機能低下の方々へのアプローチ・募集、
  世代間交流の促進を試みる



ご支援、ご協力いただきました皆様に、厚く御礼申し上げます