下野新聞認知症カフェプロジェクト

笑顔のわっか

認知症の人が安心して自分らしく暮らすには、共生社会が必要です。

2020年度に始まった「下野新聞認知症カフェプロジェクト」は、2025年度から「笑顔のわっか」としてリニューアルし、認知症への理解を深めるだけでなく、誰もが共に生きられる社会を目指して歩み始めました。

今後は認知症にとどまらず、多様な立場の人が共に支え合い、誰もが自分らしく暮らせる「共生社会」に焦点を当て、さまざまな現場や取り組みを取材・発信し、支え合いの輪を広げていきます。

Vol.40 とちぎオレンジFES！2026

下野新聞認知症カフェプロジェクト笑顔のわっかプレゼンツ「とちぎオレンジFES!2026」が2月28日、栃木県総合文化センター（宇都宮市）で開かれました。脳科学者の恩蔵絢子（おんぞう・あやこ）氏が「私たちの脳の持つ力と可能性」と題して講演し、お笑い芸人の「トム・ブラウン」がパワフルな芸で会場を沸かせました。

企画制作／下野新聞社ビジネス局

過去の特集はこちら！

脳科学者　恩蔵絢子氏

1979年神奈川県生まれ。2015年に同居する母親がアルツハイマー型認知症と診断される。以後、娘および脳科学者という立場から認知症に向き合う。23年5月に母親を看取る。著書に『脳科学者の母が、認知症になる』、共著に『なぜ、認知症の人は家に帰りたがるのか』（永島徹氏との共著）などがある。NHKスペシャル『認知症の母と脳科学者の私』に出演。

私たちの脳の持つ力と可能性　脳は幸せを見つけ出す

今日テーマにしたいのは「脳の可能性」ということです。「新しい認知症観」という言葉があります。これは「『認知症が進んだとしても、できることややりたいことがいっぱいあるよ』、ということを前提にしましょう」という考え方です。認知症になっても大丈夫だよ、と。自分の脳の可能性を信じられるような、そういう話をしたいと思います。

ありのままの私をハグ

少し自己紹介をさせてください。私は子供の頃、絵描きになりたかったんです。本気で絵を描く人になりたかった。幼稚園の頃から絵ばかり描いていて、絵の大学に行くために中学から絵の学校に入りたいと言って、中学受験をしました。小4から塾に行って勉強しましたが、受験に失敗するんです。「美術の学校に行きたかったのに私の夢が絶たれた」となって、1回挫折するんですね。

その時「今からでも受けられる中学ならどこでもいいから入りなさい」と親が探してくれて、そこを受けたんです。そこは進学校で、勉強しかしない学校でした。絵の教室には通っていましたが、学校の勉強に追われる生活になって、なかなか絵に向き合えなくなっていた時に、すごく良い物理の先生に出会いました。物理ってなんて面白いんだと思って、次は科学者になるぞと思って、本気で目指しました。

けれど、高校の時に私、学校に行けなくなっちゃったんです。急に。なぜなら進学校で、周りが大学受験の話しかしなくなったんですね。そしたらプレッシャーにやられちゃった。もし大学受験に失敗したら、私の先はどうなっちゃうのと思って、不登校になっちゃいました。勉強もできないし、家でもイライラして、完全に挫折したんです。

母も「この子をどうしよう」と思って、カウンセリングへ連れて行くなどあらゆることを試してくれました。でも治らない。母も手を尽くしきっちゃって「この子にやってあげられることはもうない」と思った時、2人で目を合わせたらワーッと泣いちゃったんです。その瞬間、母がギュッと、泣いている私を泣きながら抱きしめてくれたんです。それが赤ちゃんの時以来、初めて母にハグされた時でした。

それは強烈な体験でした。「自分がこの先何にもなれなくても、受験に失敗しても、この人は抱きしめてくれるんだ。何もない私でいいと言ってくれる人が1人いる」。それを知ったら、ダメでもいいから挑戦しようと思えました。その次の日から猛勉強して、大学に入ることができました。最大の危機を乗り越えたのは母のおかげです。

その後、脳科学に進んで、脳のことを極めたと思ったら、その母がアルツハイマー型認知症になりました。自分で一番極めた脳の分野ですが、母を治せない。でもそのおかげで今、私は認知症の専門家としてこの舞台に立っています。

皆さんも、子供の時に思い描いていた通りになっている人は少ないと思います。違うところにたどり着いている。けれど、どんな人生であっても正解だったと心から思える。それを脳の「頑健性（ロバストネス）」と言います。

脳はどんな試練に置かれても、何とか生き残る道を見つけます。踏みつけられてもまた生えてくるタンポポのような力です。これが人工知能（AI）にはない、生き物の最大の力です。頭がいいとか希望の大学に受かったとか、そういうことではなく、置かれた状況でいかに幸せを見つけ出すか。それが脳の一番偉いところだと思っています。

「人を思う力」が発達

知性というのも見直すべきです。これまでは知能指数（IQ）や偏差値を伸ばすことが重視されてきました。その「前頭葉」は20代以降も発達しますが、加齢や認知症で最も影響を受ける領域でもあります。でも、そこが衰えてから発達する能力があります。60代以降に急激に上がる「他者へ協力する力」「人を思う力」です。自分を何とかするための時期を過ぎ、他人のために力を使おうとする力が芽生えてくる。

認知症では、新しい記憶をつくる「海馬」に傷がつくことがあります。でも、感情の動きや、昔から体で覚えてきた「運動の記憶（料理の手際など）」は残ります。むしろ海馬が衰えた分、脳は隣の「感情の領域」を活性化させ、周囲の表情や気持ちを読み取ろうと必死に頑張ります。認知症の人は、皆さんの感情を本当によく見ています。

私たちができるのは「安全基地」になることです。失敗しても戻れる場所。母が私を抱きしめてくれた時のように、何ができなくなっても「あなた」という存在を受け入れる。

そう思える場所があれば、本人は今の自分に合った課題を見つけ、没頭（フロー状態）できるようになります。認知症になっても認知能力がゼロになることはありません。その時々にしか出せない力があることを信じて、共に歩んでいきましょう。

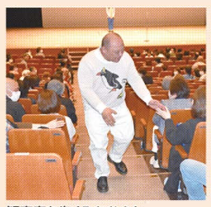
共著もある永島徹氏との対談

★トム・ブラウンが登場★

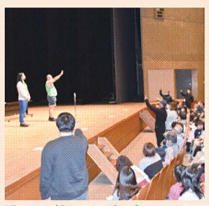
お笑いライブには、バラエティ番組で活躍している「トム・ブラウン」が出演しました。

みちおさんが「合体！」と大きな声を上げて動き出すと、布川さんが「ダメー！」と頭を叩く漫才で会場を沸かせました。

また、みちおさんが客席に下りてファンとハイタッチをしたり、小学生の誘導で会場を歩き回ったりする場面もあり、観客との距離が一気に縮まりました。最後に行われたじゃんけん大会では、勝ち抜いた4人に名前入りのサイン色紙がプレゼントされました。



観客席を歩くみちおさん



講演とお笑いライブを楽しんだ観客

会場を沸かせたトム・ブラウン

私たちは「下野新聞認知症カフェプロジェクト 笑顔のわっか」を応援しています。

たべつくしとちぎ JA全農とちぎ　NTT EAST　那須赤十字病院　エフピー介護サービス株式会社　栃木ダイハツ販売

企画協力　栃木県　一般社団法人 栃木県医師会　公益社団法人 認知症の人と家族の会　栃木県歯科医師会 Tochigiken-Dental Association　一般社団法人 栃木県薬剤師会　公益社団法人 栃木県看護協会

応援医療機関　赤羽医院、医療法人社団晃陽会 宇都宮第一病院、一般社団法人巨樹の会 宇都宮リハビリテーション病院、一般社団法人巨樹の会 新宇都宮リハビリテーション病院、医療法人恵会 皆藤病院、医療法人慈啓会 白澤病院、医療法人社団亮仁会 那須中央病院

みんなでたのしく！ウィズまごダンス

加齢とともに筋力や運動機能が低下する状態のことを「フレイル」（虚弱）といいます。「フレイル」が進めば、やがて「要介護状態」になります。ウィズまごダンスは、「フレイル」の予防や、軽減を目指すことを目的に考案した運動です。幅広い世代で一緒に楽しくダンスをして、「フレイル」を予防しませんか。

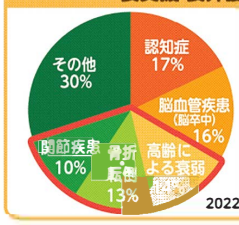
動画はこちらのURLを検索または、QRコードを読み取ります。
https://www.youtube.com/watch?v=3Qy18fxQGHA

フレイルってなあに？

フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下してきた「健康」と「要介護」の中間の虚弱状態をいいます。早い時期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻ることが可能です。

どうしてフレイル予防が必要なの？

要支援・要介護になる原因



◆介護保険の認定で「要介護」「要支援」となる原因は、約4割が“身体機能の低下（フレイル）”に起因するものです。

2022年厚生労働省国民生活基礎調査

フレイル予防の3つの柱

特にフレイル予防には「人とのつながり」が重要と言われています。

運動
足腰の筋力を維持して転倒等を防ぎましょう。運動は筋肉を鍛えるだけでなく食欲や健康にも影響します。

栄養・口腔
食事は活力の源です。バランスの良い食事を3食しっかりとりましょう。また、お口や歯の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。

社会参加
人と人とのつながりをもつことはフレイル予防に有効です。自分に合った楽しいと思える活動を見つけましょう。

年を重ねても自分らしくいるために
ついでに、気軽に、ちょっとずつ、
フレイル予防はじめませんか

栃木県保健福祉部高齢対策課　TEL 028-623-3148
健康長寿とちぎWEBで、フレイル予防の取り組みを詳しく紹介しています　健康長寿とちぎ フレイル予防　検索

下野新聞認知症カフェプロジェクト 笑顔のわっか

認知症オフィシャルサポーター

「笑顔のわっか」の詳しい内容はこちらまで！
企画制作／下野新聞社 ビジネス局

栃木県ゴルフ場協議会

ゴルフで健康づくりのお手伝い

認知症予防に効果があるとされるゴルフを多くの高齢者に楽しんでもらおうと、「ＪＧＡＷＡＧスクール（全８週）」を県内２カ所のゴルフ場で毎年開催しています。プロゴルファーから、ゴルフの基本やスナッグゴルフの指導を受けることができ、多くの方からご好評いただいています。

これからも、ゴルフを通じて健康づくりなどのお手伝いをしていきたいと考えております。

宇都宮市下戸祭2-2-6　☎028-621-0413