

MCI予防最前线

MCI（**軽度認知障害**）予防の現状と未来を紹介する連載。今回は、高齢者の「コロ」にフォーカスする「パーソナルソング・メソッド」について、開発者であるツモリレコード社長の津森修二さん（57）に話を聞きました。（協力・MCI予防協会）

防ができる。この方法が誕生した背景と効果について、津森修二さん（57）に話を聞きました。

この記憶は、ADL（日常生活動作）記憶と呼ばれ、これが失われると日常生活に支障ができます。ですから、ADL記憶を喚起するためには、「パーソナルソング・メソッド」が有効です。音楽・映画などのエンターテインメントを用いて、より鮮やかなADL記憶を図るために開発されたのが「パーソナルソング・メソッド」。これまで多くの中高齢者施設等で検証を重ね、実績もあげています。

自分の懐メロ聴いて若い頃の記憶甦れ

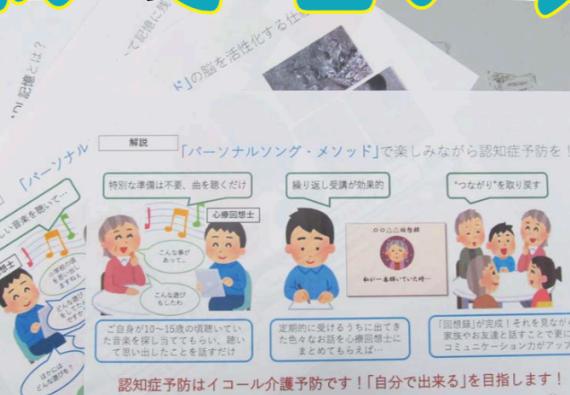
津森修二社長に聞く

米国のドキュメンタリー映画「パーソナルソング」。音楽がもたらす衝撃の事実に、津森さんは心を揺さぶられました。津森さんの調査でなじみの昔の曲とは、その人が10～15歳の多感な時期に聴いていた曲が効果的であることが分かっていました。その頃の記憶には、食事、トイレ、お風呂などの日常生活に必要な動作・仕方を覚えた

「楽しみながら認知症予防を！」パーソナルソング・メソッドの資料

「楽しさながら認知症予防を！」パーソナルソング・メソッドの資料

パーソナルソングはADL記憶を呼び起こすきっかけになる楽曲ですが、これは人によって異なります。「その人のパーソナルソングを探し、思い出した話を聞いてあげることが大切なんです」と津森さん。



◆津森修二（つむり・しゅうじ）

2017年、父の屋号を継ぎツ

モリレコード株式会社を設立。同

社代表取締役社長。「パーソナル

ソング・メソッド」をはじめ高齢者の認知症予防や進行抑制に音楽や映像の要素を生かした商品やプログラムを提案している。詳細は、同社HP→sumorirecords.com



津森社長。10／27「カノニング竹山の新しい人生、始めます！」（BSテレビ東京）に出演予定



○…ツモリレコードから発売中の「懐かし洋画名場面集DVD」（税別9800円）は、懐かしい洋画の名場面を一作品あたり2

枚ほどに編集、DVD一枚に20作品を収録し、5枚組

100作品（ロードマップの

休日、シェ

ーンなど）全240分超で構成されています。DVDを見ながら若い頃の思い出を楽しむことで、脳のトレーニング、認知症予防に役立ちます。

楽しい思い出大切に

津森さんの高齢者施設・関連団体・企業への働きかけは続きます。パーソナルソング・メソッドを繰り返し、思い出したことを話しているうちに自分史が出来上がっている、そんなことで映像化され、次に左脳で言語化され話すことで具体化されていきます。

津森さんは、楽曲探しのため年代別に選び出す独自シ

ステムを考案し、話の聞き手として心療回想士（日本回想療法学会が授与）の資格を取

得しました。懐かしい楽曲を聴いて思い出したことは右脳で映像化され、次に左脳で言語化され話すことで具体化されていきます。

パーソナルソング・メソッドを繰り返し、思い出したことを話しているうちに自分史が出来上がっている、そんな

こともあるそうです。「音楽は楽しい思い出と結び付いています。その思い出を大切にして人生を送ってほしいです」。

津森さんの高齢者施設・関連団体・企業への働きかけは続きます。

○…ツモリレコードから発売中の「懐かし洋画名場面集DVD」（税別9800円）は、懐かしい洋画の名場面を一作品あたり2枚ほどに編集、DVD一枚に20作品を収録し、5枚組100作品（ロードマップの休日、シェーンなど）全240分超で構成されています。DVDを見ながら若い頃の思い出を楽しむことで、脳のトレーニング、認知症予防に役立ちます。