

# 誰でも簡単に最新の認知症予防法を実践できるWebサービスの開発と書籍発売を、一般社団法人日本パーソナルソング・メソッド協会が2021年12月7日に発表。

聴くだけ、話すだけで記憶が鮮明に蘇る！既に400人以上の高齢者が実感した、薬を使わない認知症予防・進行抑制のための最新介入法を簡単に実践できる。

一般社団法人日本パーソナルソング・メソッド協会(東京都杉並区 代表理事：津森和美)が、懐かしい音楽や映画などのエンタメの力で認知症の予防・進行抑制を図る「パーソナルソング・メソッド(PSM)」を簡単に実践できるWebサービスと実践書籍の発売を発表した。

## 誰でも簡単に認知症予防ができるWebサービスと書籍

一般社団法人日本パーソナルメソッド・ソング協会(東京都杉並区、代表理事:津森 和美)はこの度、懐かしい音楽や映画を用いて認知症予防が出来る同協会オリジナル介入法「パーソナルソング・メソッド(PSM)」を、手持ちのパソコン、タブレットで簡単に実践出来るWebサービス「PSMナビ」の開発と、同協会 津森 修二 理事によるPSMの実践書籍がサンマーク出版から発売されることを2021年12月7日に発表した。

## ごあいさつ

2017年に我々が開発したパーソナルソング・メソッドを医療機関、高齢者施設、商業施設などで、これまで400人以上の高齢者(認知症患者、MCI、アクティブシニアの方々)に実践し、認知症予防・進行抑制の実感を得、好評を頂いてきました。私のこれまでのスポーツインストラクター、アナウンサー、そして心理学の知識をフル活用してPSMに取り組んできた成果と思いきや嬉しい気持ちになると同時に活動範囲の限界も感じ、より多くの人にPSMを実践して頂く方法を模索するようになりました。その中で「私もPSMをやってみたい」「遠方に住む年老いた母にPSMを実践したい」といったご要望をたくさん頂くようになり、その声にもお応えするべく2020年に一般社団法人を設立しました。

来るべき人生100年時代に備え、今回開発したWebサービス「PSMナビ」や当協会理事によるPSM実践書籍などを用い、このメソッドを多くの方が簡単に実践できるようにすることで、認知症の予防・進行抑制の一助になればと願っています。一般社団法人日本パーソナルメソッド・ソング協会 代表理事 津森 和美

## 一般社団法人日本パーソナルソング・メソッド協会(JPSMA)について

懐かしい音楽や映像を用いた、これまでにない認知症予防・進行抑制介入法パーソナルソング・メソッドを世に拡散すべく2020年に津森和美が代表理事となり設立。これまでに川崎市、逗子市などの自治体との連携実績に加え、杉並区地域包括支援センター ケア24と連携したPSM講座や、内閣府のスーパーシティ構想に名乗りを上げている北海道更別村の『更別村スーパービレッジ・ソーシャル・ベンチャー』に選定され2022年以降の連携が決まるなど、認知症予防の分野で今最も注目されている団体の一つ。

【JPSMAホームページ】 <https://www.psm.jp.net>



## PSMカウンセラーとPSMナビについて

PSMの理論や仕組み、高齢者から見た昭和のエンタメ知識など所定の講座を学び、PSMカウンセラー資格を取得すると、PSMナビを直ぐに使用できる。

PSMナビは、インターネットに接続できる機器であれば手持ちのパソコンやタブレットで使用でき、高齢者個々の年齢に合わせた懐かしい音楽・映画・写真などを自動で抽出し、記憶喚起のツールとして提示できる機能を持つ。また楽曲がヒットした時の流行や世相なども記載されるので、当時を知らない介護士、看護師などでも、その楽曲の時代背景を高齢者と共有でき簡単に話の糸口を作ることができる。

## 『聴くだけで記憶が鮮明に蘇るパーソナルソング CDつき』

著者：一般社団法人 日本パーソナルソング・メソッド協会 理事 津森修二

監修：東北大学医学部臨床教授 藤井昌彦

2021年12月7日刊行 1,650円(税込) サンマーク出版

【サンマーク出版】 <https://www.sunmark.co.jp/detail.php?csid=3930-6>

【amazon】 <https://www.amazon.co.jp/dp/4763139304>

### 認知症対策の特効薬は思春期の頃に聞いた曲？

高齢者の個人的な記憶を蘇らせる曲である「パーソナルソング」を数多ある楽曲の中から見つけ出し、その記憶の詳細を発話させることで脳を劇的に活性化していくパーソナルソング・メソッドの実践方法を分かり易く解説。付録の90～60代に合わせた当時のヒット曲を17曲収めたCDや、流行歌から眺めた昭和の世相を載せたオリジナル年表など、誰でも簡単にこのメソッドを実践できる工夫が凝らされている。

### 著者略歴

津森 修二（つもり・しゅうじ）

一般社団法人日本パーソナルソング・メソッド協会理事。一般社団法人日本認知症予防学会、特定非営利活動法人日本回想療法学会所属。心療回想士。

1961年、新潟県生まれ。東芝EMI、ワーナーミュージック・ジャパンを経て2001年エイベックス・グループに入社。2008年、日本初のCM映像集DVD『The Coca-Cola TVCF Chronicles』で第50回日本レコード大賞企画賞を受賞。2012年、制作に携わったエクササイズDVD『TRF イージー・ドゥ・ダンササイズ』が350万枚を超える空前の大ヒット。2017年、ツモリレコード株式会社を設立。2020年に創設された一般社団法人 日本パーソナルソング・メソッド協会でも理事を務め、高齢者の認知症予防や進行抑制に音楽や映像を活かした心療回想法を提唱・実践している。

### 監修者略歴

藤井 昌彦（ふじい・まさひこ）

医学博士。東北大学医学部加齢・老年病科臨床教授。医療法人 東北医療福祉会理事長。一般社団法人 日本老年医学会所属。

1958年、秋田県生まれ。弘前大学医学部、同大学院卒業。東北大学大学院研究生を経て、開設した認知症専門病院である山形厚生病院および仙台富沢病院の統括診療に当たる。一般社団法人 日本老年医学会代議員、一般社団法人 日本認知症情動療法協会理事長も務める。

一般社団法人日本パーソナルソング・メソッド協会理事  
津森修二  
東北大学医学部臨床教授  
藤井昌彦

聴くだけで  
記憶が  
鮮明に蘇る  
パーソナルソング

パーソナルソング  
特別な曲が  
高齢者の記憶の扉を開き  
脳を活性化させる

忘れっぽく  
なくなって  
記憶に自信が  
ついた

感謝の声  
続々!

親を思う語  
ばかりだった  
母と楽しく  
話せた

重度の  
認知症患者が  
場所や名前を  
覚えた

定価1,650円(税込)  
サンマーク出版

一般社団法人日本パーソナルソング・メソッド協会のプレスリリース一覧

[https://prtmes.jp/main/html/searchrlp/company\\_id/89903](https://prtmes.jp/main/html/searchrlp/company_id/89903)

【本件に関する報道関係者からのお問合せ先】

一般社団法人 日本パーソナルメソッド・ソング協会

広報担当：津森修二

電話：090-8809-3373

メールアドレス：shuji-t@psm.jp.net

FAX：03-6755-8747

