

あがりんさいだより

広島文化学園大学 令和2年 第2号

2020年8月

ご挨拶 鼻は口の上にあつてこそ
広島文化学園大学教授 土肥敏博

新型コロナウイルス感染症が再び広がりを見せています。一旦下火になった6月は、マスクをしないで歩く姿もみかけられるようになりました。ところが最近になって、感染者数は過去最高を記録する都道府県が増えてマスクの着用が再び叫ばれるようになっていきます。

しかし、この暑さである。ちかごろ電車内で目につくのは鼻だしマスク。こうやってみると、鼻ってこんなに“こっけいなもの？”と強調されている。本人は気づかないのであろうが、“奇妙な”、“不細工な”、それはもう“醜い”ものとか言い様がない。やっぱり鼻は口の上にちょこんと控えめに鎮座してこそ可愛いのである。では鼻までちゃんと覆ったらどうか。マスク美人とはよく言ったもので、みんな可愛く見えてくるから不思議である。やっぱり鼻は醜いのだ…鼻さん、スママセン。中国では体内では鼻から形作られるとされたことから“鼻祖(びそ)”という諺は元祖を意味しているくらい大切なものと思われるので…。

では口はどうか、あべのマスクはちっちゃくて、喋ると上にずる上がるので、安倍首相は何度もズリ下げながら喋っている。さもないと“鼻隠して口隠さず”、これはもうオバケとしか言い様がない。やっぱり口の上に鼻があって、その上に眼があるものなのだ。それでこそ“鼻筋が通る”のだ、なんてじろじろと他人の顔を見やり、こんなとりとめもないことを思いながら電車に乗っています。

夏マスクは体温上昇の原因となります。密でないときはできるだけマスクを外して…鼻だしでなく…熱中症にならないようお気をつけ下さい。

ハナはハナでも校庭に植ってある蘇鉄が、今年は立派な花をつけています(写真)。春日八郎の“長崎の女”を思い出す方も多いのではないのでしょうか、今度“あがりんさい”で一緒に唱いましょう。

恋の涙か 蘇鉄の花が
風にこぼれる 石畳
うわさにすがり ただひとり
尋ねあぐんだ 港町
ああ 長崎の 長崎の女(ひと)



月 日(土) 10時からカフェ。決まり次第ご連絡させていただきます。



熱中症について

年齢と共に温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。

ご本人および周囲の方は、下記の点に注意して熱中症の予防・対策をおこない、暑い時期を乗り切りましょう。

熱中症の予防・対策

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

1、 シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体づくりが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

・水分をこまめに取ろう

・塩分を程よく取ろう

・「睡眠環境」を快適に保とう：通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

・「丈夫な体」を取ろう：バランスのよい食事やしつかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

2、日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

・「室内を」涼しくしよう

・「衣服を」工夫しよう: 衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいでしょう。

・「日差しを」よけよう

・「冷却グッズを」身につけよう: 冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。毎日の生活で使えるものから夏の寝苦しさをやわらげるようなもので、さまざまなグッズがあります。ちなみに、首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができます。

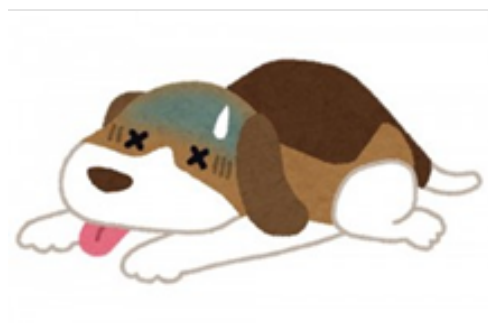
3. 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。

・「飲み物を」持ち歩こう

・「休憩を」こまめにとろう

・「熱中症指数を」気にしよう: 携帯型熱中症計やテレビ、Webなどで公開されている熱中症指数で、熱中症の危険度を気にしましょう。



マスク着用時や睡眠時も熱中症になるリスクが高まります。涼しい格好になる、睡眠しやすい環境にする、こまめに水分を補給し、暑さに負けず素敵な夏を一緒に過ごしましょう。

認知症看護強化コース4年生一同

参考文献: <https://www.netsuzero.jp/learning/le01>

熱中症ゼロへ みんなの力で熱中症をゼロにしよう

残暑見舞い

残暑御見舞

申し上げます

コロナ禍で友人にも会えず、自粛生活を送るに時に福田えり電話での会話、
時間と忘れられ程話が弾みました。
コロナでマイナス志向だった私に向上心のある
寛容的なお話しが聞けてパワー注入が出来
ました。お互い頑張りましょうねありがとう!!
白不涼子

吉田さんお手紙有難うござんす。
私の趣味である「日経宝鑑(新修版)」の
「コロナ」の影響で中止になり、寂しくなった時
に、二十日吉田さんから「JEL-インタビュ
ー」へ「大変采一かつたぞ」。

又、手紙によれば、学生生活によるアンケート
を采約され、おかりさんとの「V」を作成されたとの
こと。是非見せてください。

「コロナ」を大変おもしろい、学生生活頑張ろう
下さい、お会い出来る日を采一みにして頂きます。

水野有男

まだまだ残暑厳しい折
吉田さんのインタビューの裏面目には人柄が伺えます。
コロナウイルスの中、笑習もなく大変なうが
立派な看護師になる希望に迎える頑張り
て下さるね。何事にも前向きに捉え
困難な時こそ、前進あるのみです。

采一にします。

水野 甚太郎

立秋が過ぎても毎日猛暑が続き
ますね。今年はコロナ禍、熱中症と
悩まされ大変な学生生活!!
でもまず身体を大切に
希望に向かって邁進する様願って
います。

水野有男

残暑見舞い

残暑お見舞いのお葉書を頂戴さう

ありがとうございます。

あかりんさん、カズでは大変お世話様になり
により感謝しております。

昨日加藤先生には暑中、生徒さんお手製の
可愛らしい「うちわ」とお便りをいただき頂戴さう
ありがとうございます。色々工夫されていて心が
和みました。

早くコロンが終見すると皆様の健康をお祈りします

中島雅子

残暑お見舞い

申す

早々とお見舞いありがとうございます。
久々に学舎さんと話せて嬉しかったです。
山本さんとお逢い出来た日が、とても
楽しいです。

大変きびしい

残暑なのでどうぞお自愛下さいね

お返事が遅くなり失礼しました。中林



会員の吉良様の玄関に
蓮の花が咲きました！

撮影者：土肥 敏博



花言葉辞典によると「清らかな心」の花
言葉は、泥水の中から生じて、気高く清
らかな花を咲かせることにちなんでい
る。ほか「神聖」「離れ行く愛」「雄弁」

あがりんさい参加者の皆さんへ

学部長 山内京子

あがりんさいにご参加頂いている皆さま、お元気でお暮しの事と、思います。

皆さまには、連日の暑さとコロナに負けない強さをお持ちの事と、拝察いたします。

さて、例年でしたら、皆さま方と、楽しい時間を過ごす催しものが、そうした事情ですっかりどこも中止が当たり前になってしまいました。そんな中、学生の電話訪問に快く応じて頂き、本当にありがとうございました。またお元気なご様子が伺える残暑見舞い、本当に心暖まるホットひと時を届けて頂きありがとうございました。

まだまだ先の見えない今日この頃です。終わらない夏・のんびりの秋に向けて、皆さま方と一緒に学生・教員一同、息切れしない様頑張っていきますので、どうぞよろしくお願い致します。再会の時を本当に本当に首を長くして待っています。その時まで、お変わりなくいらしてくださいませ。

「あがりんさい」夏祭り ビデオ撮影

認知症看護強化コース 4年 櫛部実香子 原田知佳 柳井千穂
福田杏子 古川 捺美 山本佳奈 吉田眞子



看護学部の老年看護学領域の模擬患者の皆さんに、ご自宅での過ごし方、ご様子を電話で聞き取りをさせていただきました。新しい生活様式で過ごされていること、外出機会や交流が減ったことが分かりました。少しでも元気を届けられるよう8月は、夏祭りをテーマに「あがりんさい」のビデオ撮影を行いました。

この度は、新しい曲も取り入れたハンドベル演奏、呉音頭、団扇づくり、嚙下体操、転倒防止体操、認知症予防の話をしました。

みなさん！体操を継続していますか。

団扇は片面をご自分でデザインして使ってください！

令和2年 あがりんさい予定

カフェ行事

4月 自粛のためお休み
5月 電話等連絡
6月 新しい生活様式
7月 ニュースレター
8月 熱中症予防
9月 災害の備え
10月 認知症予防
11月 健康調査
12月 クリスマス
1月 お正月
2月 節分祭
3月 ニュースレター

プログラム

あいさつ
血圧測定(自動血圧計)・調査

健康づくり・認知症予防他講話

認知症予防・介護予防イベント

・嚥下体操・筋力アップ体操

・お茶の時間

・参加者語らい

おわりのことば

・各種健康調査(1回/年)

メンバー紹介

対人援助センター呉・阿賀キャンパス

責任者 土肥敏博

呉市来てくれサロン
あがりんさい 運営メンバー

林君江	空本恵美	進藤美樹
今坂鈴江	浅香真由巳	岡田京子
高橋登志枝	加藤重子	

看護学部 学部長 山内京子

発行所：呉市阿賀南2-10-3
広島文化学園大学看護学部
代表電話：0823-74-6000

