

あがいんさいだより

広島文化学園大学 令和2年 4号

2020年10月

ご挨拶

広島文化学園大学教授 土肥敏博

コロナ感染症の終息がなかなか見えない中、ヨーロッパでは再度感染拡大を見せています。我が国でも地方への広がりを見せ、おひざ元でもクラスターが発生しました。ここは一つ「祈禱」頼みという気持ちになりますね。

酒井シズ氏の一文を紹介します。「幕末文久2年(1862年)に麻疹が未曾有の大流行をした。そのときの麻疹の予防法や摂生の仕方を描いた錦絵(いわゆる「はしか絵」)が百種類以上出版された。はしか絵には「麦殿は生まれぬ先に麻疹にてかせたる後は我が身なりけり」という文が書かれた多羅葉が描かれている。麦殿は生まれる前に麻疹になる。自分は発疹がかせた(治った)後の身であるから、麻疹にはもうかからない(一度罹患すると終生罹らない)という意味であり、家の中には麻疹になる者がいないと誇示しているのである。これを門口に貼ると、麻疹の邪鬼が入ってこないと信じていた。「多羅葉がない場合はひいらぎで代用する」とある。

多羅葉とはヤシ科の常緑高木の葉であるが、葉の裏に強く文字を書くと、そこが黒く色を変えて、文字が浮き上がってくる。昔は多羅葉を写経に使ったと伝えられる。はがきの語源でもあると聞いたことがある(病が語る日本史、講談社学術文庫)。

私は、広島市光町に居住して5年目になります。徒歩で10分ほど北に歩くと、山際に「歴史散歩道」があって、その道の両側にはおなじみの桜、椿、梅、クスノキ、サルスベリからエノキ、シロムク、タブノキ、ガマズミ、シリブカなど珍しい木が沢山植わっていて四季楽しませてくれます。広島駅北側を再開発したときに整備されたものと思われます。休日の夕方には決まってここを散歩したり、ジョギングしています。これまで何度もそばを通りながらまったく意識していなかった小さな公園があります。そこには「はがきの木広場」と立て札があり、なんと多羅葉の木が2本植わってあるのです。おまけに、そばの植え込みには「ひいらぎ南天」も植わってあるではないか。この公園は誰の手によって造られたのかは知らないが、多羅葉とひいらぎをセットにしたところは錦絵について相当造詣が深いと思われます。それにしても、今回のコロナ渦を見越してのことであれば、それはもう神がかっている。思わず手をあわせずにいられない。



11月21日(土) 9時から令和2年度第1回カフェを開催します。

あがりんさい 健康調査令和元年度調査結果について

2019年(令和元年)に実施した健康調査の結果について、参加者の同意に基づき研究報告させていただきます。

健康調査

①健康調査項目:2019年11月に実施した認知症カフェ「あがりんさい」では、健康調査を実施した。項目は、身長、体重、握力、歩行、骨密度、体内水分量、下肢筋力、嚥下機能、認知機能を実施した。認知症カフェ参加者の内、受検者は、25名で男性9名、女性16名であった。平均年齢は74.4歳(±9.2)、男性73.1歳(±6.9)、女性75.2歳(±10.5)。嚥下機能検査は、健口くんを用いて反復唾液嚥下テストとオーラルディアコキネシスを検査した。反復唾液嚥下テストは、30秒間の嚥下回数3回以上を標準とした。オーラルディアコキネシスは、5秒間にパ(口唇の能力)、タ(舌の前の能力)、カ(舌の後ろの能力)の各発語回数をカウントし標準と比較した。

②結果:

- ・反復唾液嚥下テスト結果は、受検者25名全員3回であった。タの受検者全員が標準であった。パとカの受検者は24名で、そのうち1名のみが、低値であった。

- ・認知機能:もの忘れ相談プログラムNSP-1100を用いた認知機能検査は、受検者は21名であった。平均値13.9点(±1.9)で、7点1名、10点1名、13点3名、14点4名、15点12名であった(図1)。井門式簡易認知機能スクリーニング検査(ICIS)では、12点満点で、9点以下は軽度認知障害(MCI)が疑われ、7点以下は認知症の疑いがある。受検者は22名、平均値は10.84点(±1.16)、9.5点以上18名、9点は4名であった(図2)。タッチエムは「視空間認知機能」、「時間順序認知機能」とそれらによって得られた情報を保持する「ワーキングメモリー機能」の3つの機能を基本原理とする認知機能評価支援システムで、MCIの早期発見に役立っている。評価結果は「今日の脳の元気度」として色分けされ100~70%がグリーン、69~40%がイエロー、39~0%がレッドで表示される。受検者は15名で、平均値は、66.8%(±13.02)、100~70%は9名、69~40%は5名、39~0%が1名であった(図3)。

- ・体内水分量(InBody):測定者の88%が体水分量は標準範囲であった。平均は男性37.19(±4.27)L、女性26.13(±3.11)L、筋肉量は平均38.8(±8.22)kg、男性47.74(±5.55)kg、女性33.77(±4.07)kg、体水分量と筋肉量は男性1名、女性2名が標準範囲より低値であった。

- ・骨密度:男性YAM80%以上(正常)9名全員であった。女性は、測定者13名で正常9名(69%)、骨量減少4名(30.7%)であった(図4)。

- ・下肢筋力測定:測定者は23名、平均0.475(±0.17)体重比であった。男性0.502(±0.167)体重比、女性0.458(±0.208)体重比、優れている人は女性1名、やや優れている男性1名、標準は21%、やや劣っているのは17%、劣っているのは56%であった(図5)。

- ・改定PGCモラル・スケール:平均値は、16.35点で生きがい意識尺度(Ikigai9)は、総合平均は35.68点あった。

③健康測定総括:参加者は、生活・人生に対して肯定的な感情を持っている人が多くプログラムへの参加は積極的であるが企画・運営に関しては消極的な傾向が伺えた。認知機能調査では年齢による平均値と相違はみられなかった。筋肉量は平均であるが下肢筋力は平均を下回っている事が明らかになった。今後は、下肢筋力低下を防止するために日常生活の中でできる下肢筋力アップ体操やウォーキング等を提案していく必要がある。健康測定を実施した対象者には、フレイル(虚弱)状態の高齢者が存在し、サルコペニアを防止するプログラムを取り入れて、介護予防を図る必要がある。

図1ものわすれ診断

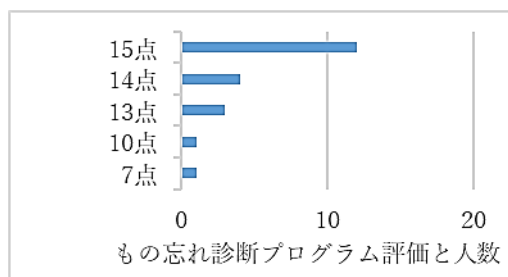


図2 井門式認知機能簡易スクリーニング

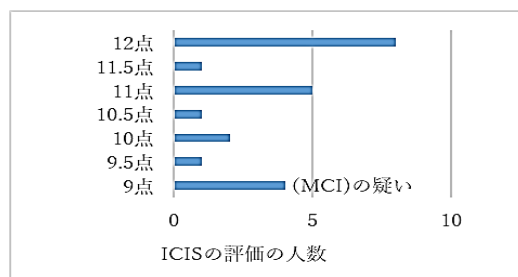


図3 タッチエム脳機能評価

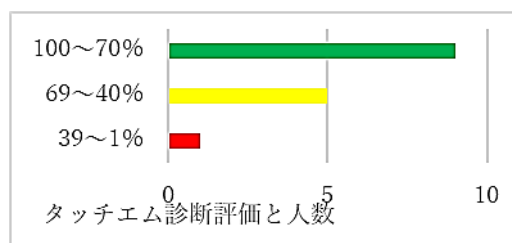


図4 骨密度

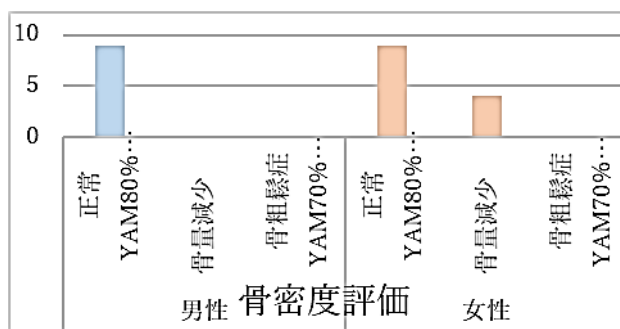
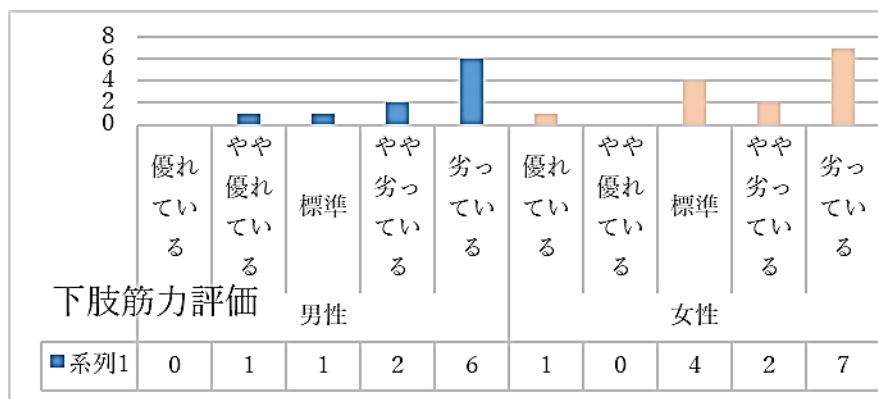


図5 下肢筋力評価



健康調査に参画させていただいた学生の学びを紹介します。

○学生の学び

健康調査に参加した学生の対人援助力の自己評価から

認知症カフェ(健康調査)を担当した学生16名の対人援助力自己評価の平均は、1～5段階中3.62であった。内訳は、5段階12%、4段階44%であった。対人援助力の良かった点は、〈目線を合わせてゆっくり低い声で話す〉〈笑顔で話す〉〈健康調査を分かりやすく説明〉〈検査がスムーズにできるよう配慮して動く〉〈おもてなし〉〈その人のペースに合わせて歩き、転倒防止〉〈自分から積極的に質問しコミュニケーション〉することができた。努力を要する点は、〈高齢者に聞き取りやすい声の大きさ、スピードではっきりしゃべる〉〈笑顔で沈黙なく会話を続ける〉〈健康状態を把握できるような質問〉〈検査や測定をスムーズにする〉〈自分から気づいて水分補給を促す〉〈リラックスして会話を楽めるようにする〉〈症状に対するわかりやすい説明〉〈場にあった言葉遣い〉認知症サポーターとして活動して、〈講義・実習で学んだコミュニケーション〉〈検査目的・評価をうまく伝える〉〈安心感を与え認知症サポーターとしてサポート〉することができた。〈認知症予防・健康増進〉〈嚥下体操を続け意識が高い〉〈身体を理解が深く、健康のセルフケアができている〉〈生きがい生まれ、地域に寄り添う必要性〉〈高齢者の健康の維持向上のため理解度に合わせた尊厳を守った説明〉であった。自分自身の今後の取り組みについて〈基本的なことを意識して関わる〉〈一人ひとりに合わせて交流〉〈知識・経験不足を補い準備〉〈円滑に進行〉〈高齢者に無理のないかわりの習得〉〈脳トレなど継続的にかかわれるよう準備〉〈いろいろなことを楽しみ信頼関係を築く〉〈実践と知識が合わさり看護や今後の人生に生かす〉ことであった。

学生は、一つひとつの援助を振り返り自分の対人援助力がどのように身についている、何が不足しているか自己評価することができた。高齢者自身の健康の維持増進、知識の習得、生きがいづくりにカフェが重要な役割を果たしていることを理解することができた。

健康調査は、参加者の健康状態を知るうえで重要な役割を果たし、受検者・学生双方に良い効果がありました。これからも、あがりんさいカフェを通して、地域の皆様の健康づくりに貢献したいと思います。

「健康調査」の開催についてお知らせ

1. 申し込み方法

はがきによる事前申し込み(先着順)参加数は、30名程度(40名まで)とする。

2. 会場

広島文化学園大学2階実習室・205講義室

3. 健康調査実施方法

1) 11月21日土曜日カフェの日程

9:00	受付、非接触体温測定、速乾性アルコールによる手指の消毒	
9:20	205講義室で挨拶の予定(30~40名)	
	講話「健康寿命延伸」	
	2階実習室(15~20名)	205講義室(15~20名)
9:30	骨密度、体脂肪、身長、体重、握力 Inbody 体内水分量、下肢筋力 嚙下力テスト、水(個人用)	認知機能検査(物忘れ診断、イシス、タッチエム)介護必要度調査(呉市提出用) 精神的健康度、いきがいスケール
10:30	入れ替え 会場を交代 全項目を受検	入れ替え 会場を交代 全項目を受検
11:30	嚙下体操、転倒防止体操	嚙下体操、転倒防止体操
11:40	挨拶	挨拶

2) 感染防止

(1) 当日受付(9:00~西門・玄関2か所)出席の確認

- ① 速乾性アルコール製剤による手指消毒
- ② 非接触体温計による検温を実施
- ③ 体温、健康状態の聞き取り
- ④ 体温が37.0℃以上の場合は、時間をおいて測定する。再度、測定しても下降しない場合は参加できません。
- ⑤ マスク装着のお願い
- ⑥ 参加費100円を徴収します。

(2) 教室環境

窓と扉は、開放し常時換気を行う。

(3) エレベーター・検査コーナーのソーシャルディスタンス等

- ① エレベーターは密にならないよう誘導する。歩行できる人は歩行してもらう。
- ② 各検査コーナー
 - a 十分な間隔で検査を受けるよう、足形の貼付をする。
 - b 待機者用いすを用意し、ソーシャルディスタンスを保つ。

インフルエンザの予防について

これからインフルエンザの流行時期を迎えます。コロナ感染とインフルエンザを同時に迎えるのは初めての事です。体が弱るとコロナウイルスにも感染しやすくなります。インフルエンザから身を守るためにしっかり対策をして流行に備えましょう。

(1) 正しい手洗い: ウイルスの体内侵入を防ぐため、外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに、石けんで手を洗いましょう。



(2) ふだんの健康管理: インフルエンザは免疫力が弱っていると感染しやすく、感染したときに症状が重くなるおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

(3) 予防接種を受ける: インフルエンザを発病した後、多くの方は1週間程度で回復します。まれに肺炎や脳症等の合併症が現れ、重症化してしまう方もいます。インフルエンザワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことができ、重症化を予防することが期待できます。

※ワクチンを打っていてもインフルエンザにかかる場合があります。

※医師と相談の上、接種するとともに、接種後に体調に異変が生じた場合は医療機関に相談してください。

令和2年度呉市インフルエンザ予防接種について

(呉市ホームページより抜粋)

○期間: 令和2年10月1日(木)から令和3年1月31日(日)

○接種回数: 期間中1回

○接種場所: 呉市内の医療機関

接種に当たっては、あらかじめ医療機関に電話して予約をしてください。

○接種費用の免除: 定期予防接種の対象者で、生活保護受給世帯の方、市民税非課税世帯に属する方は、接種費用が免除されます。予防接種を受ける前に医療機関へ書類を提出または提示する必要があります。



(4) 適度な湿度を保つ: 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保つことも効果的です。部屋に濡れタオルを干す、時々窓を開けて、換気をすることも大切です。

(5) 人混みや繁華街への外出を控える: インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。どうしても欠かせない用事の場合は、マスクや手指のアルコール消毒剤などを活用して、感染リスクを下げるようにしましょう。



~「インフルエンザかな?」と思ったら・・・早めに医療機関へ受診し、安静にしましょう~

出典<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>

政府広報オンライン インフルエンザの感染を防ぐポイント「手洗い」「マスク着用」「咳(せき)エチケット」

<https://www.city.kure.lg.jp/soshiki/44/infuruenza.html>

呉市ホームページ 地域保健課 令和2年度インフルエンザ予防接種について

<https://general.kenei-pharm.com/learn/influenza/5281/>

健栄製薬一般向け製品情報サイト

ソフト食の献立紹介

管理栄養士 湯川和子先生

小田巻蒸し かぼちゃのあんかけ ホット甘酒

材料、分量（一人分） g 又は c c

**小田巻蒸し

うどん	100	1) うどんは1 cm位にきる
鶏ミンチ	30	2) ミンチはから煎りしてほぐす
春菊	10	3) 春菊は1 cm位の角切にする
人参	20	4) 人参はみじん切にして茹でる
卵	50	5) 卵をときほぐし調味料とだし汁を混ぜる
だし汁	130	6) 器にうどんを入れてミンチ、春菊、人参を
塩	0,5	飾り、5) の卵液を入れて蒸し器に入れて
醤油	3	4～5分は中火であとは弱火で8～9分
		蒸す

**かぼちゃのあんかけ

かぼちゃ	50	1) かぼちゃは1 cm角位に切りだし汁で煮て調
だし汁	30	味料を加えて柔らかく煮てつぶす
塩	0,3	2) 生クリームを加えて柔らかい茶巾に形付
醤油	2	を作る
生クリーム	6	3) 湯20 c cに水溶き片栗粉を加えて銀あ
片栗粉	2	んを作りすりごまを加えて3) にかける
ごま	1	

ホット甘酒

甘酒	80	甘酒は好みの温度に温める
----	----	--------------

エネルギー 498kcal たんぱく質 20,7g 脂質 12,2g 塩分 2,20



家族で同じ食卓を囲む♡

一度、作ってみてはいかがでしょうか。



頭の体操 その2

あれかな？これかな？と考えることが脳に効きます！



ちょっと脳トレ！！あたまの柔軟体操です。



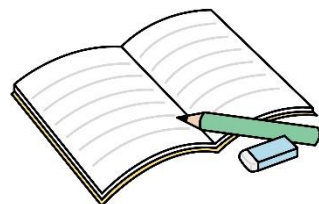
1. 次の□に一文字の漢字を入れて四文字熟語を完成させてください。

1) 暗 □ 模 索 * ヒント: 手がかりがつかめず、あれこれとやってみること。

2) 無 □ 夢 □ * ヒント: ある物事に熱中して、我を忘れること。

3) □ 進 □ 歩 * ヒント: 物事がどんどん進歩すること。

4) □ □ 周 到 * ヒント: 少しも抜かりがない様子。



2. 次のひらがなを並び替えて正しい単語にしてみましょう。

1) ちごい ➡ 1) 答え

2) つんぴえ ➡ 2) 答え

3) らきむさ ➡ 3) 答え

4) なてもしお ➡ 4) 答え

5) ぐるまざか ➡ 5) 答え

6) なびげはあうち ➡ 6) 答え

7) ずまよもうみた ➡ 7) 答え



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