

あがりんさいだより

広島文化学園大学 令和2年 5号

2020年11月

ご挨拶

広島文化学園大学教授 土肥敏博

“あがりんさい”開催！！

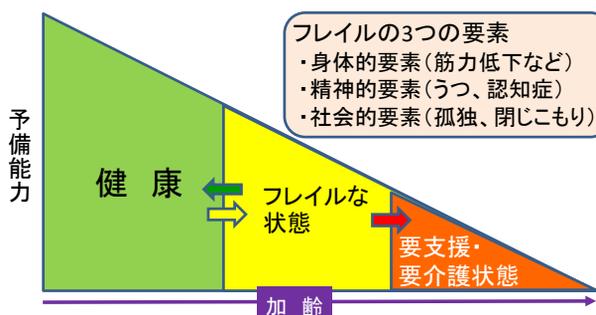
のびのびになっていました今年度第1回(通算30回)の“あがりんさい”を11月21日(土)に開催しました。今年度から、呉市きてくれサロン事業の一環として呉市のご支援を受けて行うこととなりました。9ヶ月振りに皆様にお目にかかれて、大変お元気なご様子に安堵いたしました。

新型コロナウイルス感染症対策として、参加者にはマスクを着用の上、入室に際しては体温測定と手のアルコール消毒を行っていただき、密にならないように指定した座席に着席していただきました。11月期は健康測定がメインテーマですので、2会場に分かれて1時間後に入れ替えを行い、手に触れた測定器具はその都度消毒し、筋力アップ体操、嚥下体操はマスク装着のまま行うなどコロナ対策を徹底しました。

緊張した面持ちで測定結果を見ては、“やっぱり筋肉が落ちてる！”、“私は内臓脂肪が増えている”とかの感想がつい口をついて出ていたようです。

フレイルという言葉が最近よく耳にするとおもいます。フレイルは、「Frailty(フレイルティ)」が語源で、日本語では「虚弱」や「脆弱」、「老衰」などを意味します。わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のこと、すなわち、「要支援・要介護への危険性が高い状態(健康状態と要支援・要介護状態の間の状態)とされています(図参照)。新型コロナウイルス感染症による外出制限、家に閉じこもり、運動不足はまさにこのフレイルの3要素を助長しています。「筋力低下→転倒→骨折」は寝たきり(要介護)の最も生じやすい危険な道筋です。ひとたび「寝たきり」になるとなかなか元には戻れません。

しかしフレイルな状態は鍛錬によってもとに戻れるのが特徴です。“あがりんさい”への参加はこのフレイルの予防にお役に立つことを期待しています、と同時に、今日の検診結果をフレイルからの脱却にご利用いただけましたら幸いです。



山内京子学部長のご挨拶 (学生さん司会)

月 日 () 時から令和2年度 第 回カフェを開催します。

令和2年度 健康調査について(報告)

広島文化学園大学 看護学部 林 君江

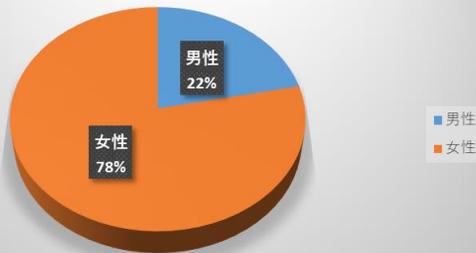
9か月ぶりのあがりんさい
開催！！

体内水分量の不足の方が多く
みられました。筋肉量とも関係し
ます。適度な運動と水分をこま
めに摂取していきましょう♪

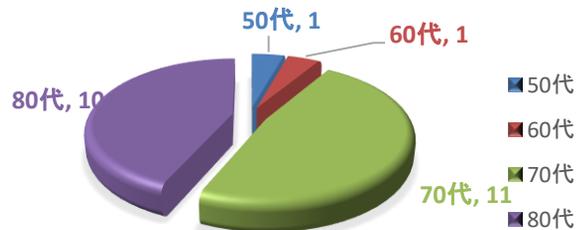


学生による下肢筋力体操では「毎日実践してるよ！」と参加
者の方に素晴らしいお手本を披露していただきました！

参加者内訳



参加年齢人数



あがりんさいアンケート結果

「新型コロナ感染症の前の普段の生活との比較しての現在の気持ち」

- ・減少した項目で一番多かったのは、「外出頻度」続いて「他人との交流」「体力」、「睡眠時間」「生きがい感」「飲酒量」でした。
- ・増えた項目では、「テレビを見る時間」が一番多く、ついで「本・雑誌を読む時間」「病院へ行く回数」「体重」でした。
- ・新しい楽しみ方を見つけた。の項目では、「ピアノを弾くこと、新しい料理・お菓子作りをすること、お庭の手入れ(菜園・ベランダでハーブを育てること)」や「以前より花の世話をするため畝によく上がるようになった。」「ぬいもの』『週1回ウイングに行ってます』『読書、ピアノ練習』『山や海など、人生の美しさを楽しむ様になった』『見つけたい!』等でした。

皆様からのたより 葉書き

あがりんさい参加 ご希望の方より

★久しぶりの外出楽しみにしています。

★秋も深まり、朝夕めっきり寒さを感じる季節となりました。先生方にはいつもお世話様になりありがとうございます。あがりんさいたより、いつも楽しく拝見させてもらっています。頭の体操は、難しい問題は娘にヒントをもらって、やっと全問出来ています。21日は先生方、会員の人達と久しぶりにお会いできるのがとてもうれしいです。

★皆様御無沙汰しております。お変わりありませんか・・・久しぶりのカフェが開かれとても嬉しいです。今年は大変な年でしたね。学生さんも頑張ってくださいね。私もお手伝いする事があれば喜んで参加しますよ。“あがりんさいだより”いつも楽しく読ませて頂いております。ありがとうございます。

★お便り待ってました。毎日学校の近くを歩いてました。21日には先生方やみなさんに会えるので健康に気を付けています。高齢なので後何回あがりんさいに出れるかナー。

★諸行事が全てストップ 拍子抜けの毎日です。庭いじりと散歩だけが楽しみです。

★家族が入院して大変でした。私も頑張らないと。

★あがりんさい便りを読んで色々勉強になりました。11月21日参加します。楽しみにしています。

★1)約9カ月振りのカフェ開催楽しみにしております。2)あがりんさいたよりを拝見させて戴き自分のマイナスポイントが認識出来今後の向上に向けて役立てて行く。

★コロナの流行であまり友達とも会えず自治会のイキイキサロンも開けず旅行も自粛。習い事もお休みで。狭い畑を相手に草取り、花の手入れをして過ごしました。で筋力は落ちていない。と思いたいです。

★3月以来、呉市内から出ず、自粛継続中です。GO TOとは言え旅行に行く気にもならず家でできること家庭菜園や趣味・片付け・お菓子作りなど今までできなかったことを楽しんでいます。たよりの頭の体操は、大変役立っています。これからもぜひ続けてください。21日楽しみにしています！！

★久しぶりのあがりんさい楽しみにしています。コロナにならない様気をつけていますので宜しく御願います。

★2月末からずっと自粛生活を送っています。食料の買物以外はほとんど家の中。筋肉が脂肪に変わり体力も低下。気分も最悪！家の中に疾患をもった高齢者がいると特に気を使って思うように外出が出来ない状態です。

★いいトシになりました。このトシになると、ソトからのお誘いは激減。そうした状況で、貴学園からのこうしたお便りは嬉しく有難い存在です。オカネは有りませんが有り余るほどのヒマを持て余しております。そんな訳でこの度のお誘いには喜んで参加させていただきます。ありがとうございました。楽しみにしております。

今回、お休みの方より

★いつもお便りして下さりありがとうございます。元気で過ごしております。国勢調査も終わりホッとしています。残念ですが予定を入れていますので欠席させていただきます。

★孫と約束していますので又の機会宜しく願います。

★朝夕、寒くなりましたが皆様お変わりなく、ご活躍のことと存じます。いつもお世話になっております。またあがりんさいカフェをいただきありがとうございました。残念ですが、この度は欠席させていただきます。あがりんさい運営メンバーの皆様と学生さんのご健康をお祈り申し上げ、今後共よろしくお願いたします。

★申しわけありません！“多羅葉のお話”大変、興味深く拝見させて頂きました。次回を楽しみにしております。宜しく願い申し上げます。

★皆様いつもお世話になります。プラチナクラブは11月6日でラジオ体操を終わりました。早起きして参加していました。私は果樹を10本程植えたので時々水をやったり、草を抜いたりして実がなるのを楽しみにしております。今回は残念ですが母の17回忌の法要の為欠席します。

★カフェは当分見合わせます。7/25高橋信子著「伊勢物語」「業平」11月の始めやっと読み終わりました。NHKBS311/6・11/16「100分で名著」で作者が出られ嬉しく見ました。元気です。

冬の楽しみ！

寒さが厳しくなってきました。
寒い日にホット温まるおやつを作ってみませんか！

小豆と酒粕の 甘酒ぜんざい

材料:2人分

- ・小豆...100g
- ・水...200ml
- ・甘酒...200ml
- ・甘酒ペースト...大匙1
- ・塩... 一つまみ
- ・餅又は白玉



作り方

1. 小豆を水で洗い、鍋に小豆とたっぷりの水を入れて火にかけて5分にて、ザルに挙げて湯を捨てます。
2. 鍋に小豆と新しい水を200ml入れて火にかけます。
3. 沸騰したら弱火にして、小豆が柔らかくなるまで煮ます。
4. 小豆が指で簡単につぶれるくらいになったら、塩と甘酒と酒粕を加えて、さらに10分ほど煮ます。
5. 餅又は白玉を加えて、器に盛りつけて出来上がりです。

クリスマスの前に折紙でポインセチアを作ってみませんか！
折紙を切って重ねるだけでできます❀



作り方

1. 3回、三角に折ったおりがみをはさみで切って、開いた形が葉の形になります。
2. ふつうのおりがみとホイルおりがみ(ツヤツヤのおりが)をずらしながら中央をのりで貼り重ねます。
3. 最後に金モールを両面テープでとめれば、ひとつの花(葉?)ができてあがります。

#花の中央の金モールが華やぎポイントです★★

出典 レクリエ(高齢者介護をサポートするレクレーション情報誌)

広島文化学園大学看護学部 高橋登志枝・岡田京子



頭の体操 その3

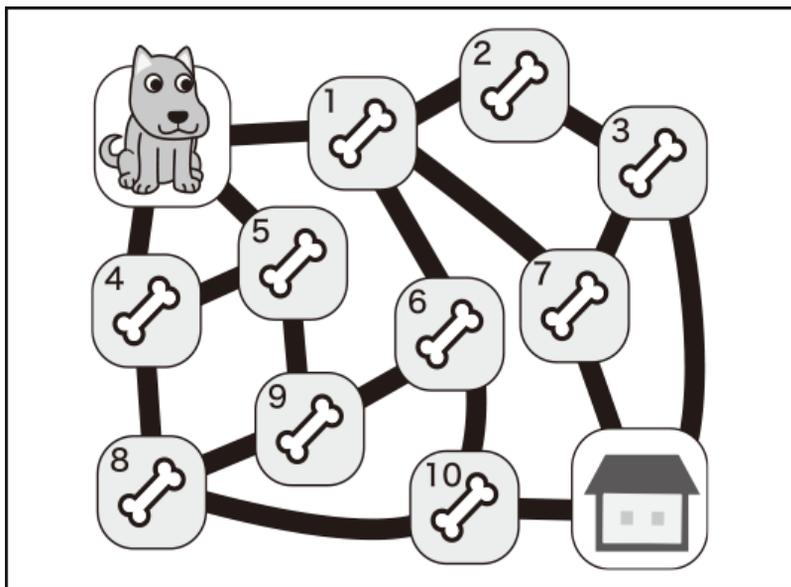
あれかな？これかな？と考えることが脳に効きます！



ちょっと脳トレ！！あたまの柔軟体操です。



1. 犬が1～10までの骨を全て拾って家にたどり着くにはどんな道順で帰ったらいいでしょうか？ただし、一度通った道は使えません。



答え

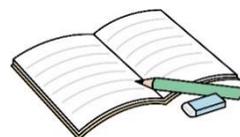
□ → □ → □

→ □ → □

→ □ → □ →

□ → □ → □

2. 次の横、縦の足し算が成り立つように図形の中に入る数字を考えてみましょう。
* ヒント：同じ図形には同じ数字が入ります。



$$\star + \star + \heartsuit = 13$$

$$+ \quad + \quad +$$

$$\heartsuit + \circ + 2 = 9$$

$$+ \quad + \quad +$$

$$\triangle + \triangle + 1 = 13$$

↓ ↓ ↓

14 15 6

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