

あがりんさいだより

広島文化学園大学 令和3年 第11号

2021年5月

ご挨拶

広島文化学園大学 土肥敏博

五月は医療に関する記念日があります。薬の日（5日）、看護の日（12日）、種痘記念日（14日）、難病の日（23日）、世界禁煙デー（31日）。

種痘

江戸時代に、一生に一度はかかる三つの疫病「天然痘」「はしか」「水ぼうそう」は“お役三病”と言われました。中でも、天然痘は最も恐ろしい病気の一つで、致死率が高く、発症すると高熱が続いて全身に化膿性の発疹ができて、運よく治った人でも顔中に酷い痘痕（あばた）が残るため“器量定め”とも言われました。



ジェンナーの種痘の像

天然痘は一度かかれば二度とかからないことを、人びとはかなり昔から知っていたようです。既に中国の宋の時代に種痘が行われ、日本へは、江戸中期（1744年）、中国の李仁山が人痘接種法をもたらししています。人痘接種法は、痘瘡の病人の発疹の漿液を未感染者の子供に植える、かさぶたを粉にして未感染児の鼻に吹き込む、痘瘡患者が着ていた衣服を着る、などの方法ですが、感染・発病の危険性を伴います。この方法は、やがて筑前秋月藩の緒方春朔によって寛政年間（1789-1801）に安全性を高めた人痘接種法として九州を中心に広まり、かなり良い成績を上げていましたが、ジェンナーの種痘法が日本に伝わると取って代わられました。

イギリスの医学者ジェンナーは、乳絞りの女性から牛痘にかかると天然痘にはかからないことを聞いて、牛痘にかかった乳絞りの女性の手からとった膿を男児の腕に接種したところ、10日後に発症したがすぐに治癒し、その後、天然痘には感染しないことを発見した。それはまさしく生ワクチンゆえ、その免疫効果は絶大で、天然痘根絶の足がかりとなったのです。この接種が行われたのが1796年5月14日でした。この日を記念して種痘記念日と定められました。

天然痘ウイルスは2本鎖DNAウイルスであって、DNAウイルスは変異しにくいので1種類のワクチンで封じ込められたし、感染すれば必ず発病したので最後の一人まで保菌者が分かる、ということで天然痘は種痘により人類が根絶した唯一の例となっています（「天然痘根絶宣言」WHO 1980年）。私たちの年代なら、この種痘を受けた後接種部位が膿んで、今でも腕にその跡形が残っています。

五月といえば新緑、薫風かおり夏の到来を思わせる。一年中で一番良い季節。梅花うつぎのさわやかな香りが漂う校庭。この花の咲く頃に夏に向かって衣替えの季節です。

うの花の匂う 垣根に

時鳥（ホトギス） 早も来鳴きて

忍音もらす 夏はきぬ

「夏は来ぬ」（作詞：佐佐木信綱、作曲：小山作之助）



校庭に咲く梅花うつぎ

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。

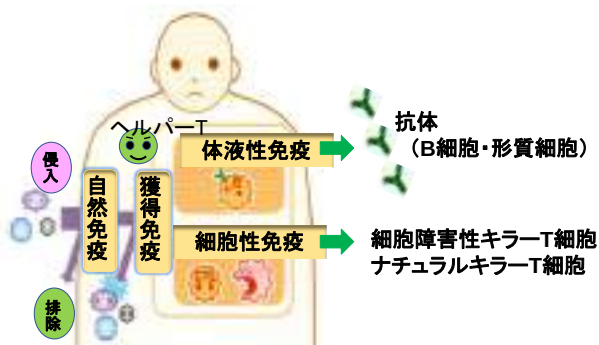
ためになること

新型コロナウイルスワクチンの接種が始まっています。そこで今回はワクチンとはどのようなものか、について解説します。事前に知っておくことで不安をなくすのに役立ててください。難しいところは飛ばして、どうぞ最後まで目を通して参考にしてください。



免疫とは

私たちの体は様々な方法で対外から侵入しようとする病原体を排除しています。免疫とは、「疫（病気）」を「免れる」という意味です。つまり、人体（自己）にとっての異物「非自己」を排除するためのシステムです。くしゃみ、鼻水や下痢なども異物を排除する防御反応です。汗や消化液、腸内細菌は菌の増殖を抑えます。白血球などにより病原菌を貪食する方法もあります。これらは自然免疫といいます。より積極的な方法には獲得免疫という方法があります。これには抗体を産生して病原菌をやっつける方法と障害性T細胞（キラーT細胞）やナチュラルキラーT細胞を活性化して攻撃する方法があります。



自然免疫と獲得免疫の役者たち

細菌やウイルスなど病原体が入ってくると、まず最初に現場にかけつけるのは血中白血球や組織のマクロファージ（白血球が組織に入ったもの）や樹状細胞で、病原体を発見し、食べて殺します（貪食作用）。敵が多くて食べきれないと見ると樹状細胞がヘルパーT細胞（リンパ球の一種）に、どの異物を攻撃すべきかの情報を伝えます。ヘルパーT細胞は情報を受けとると活性化T細胞（免疫の司令塔）となってB細胞に抗体をつくるように指令を出します。

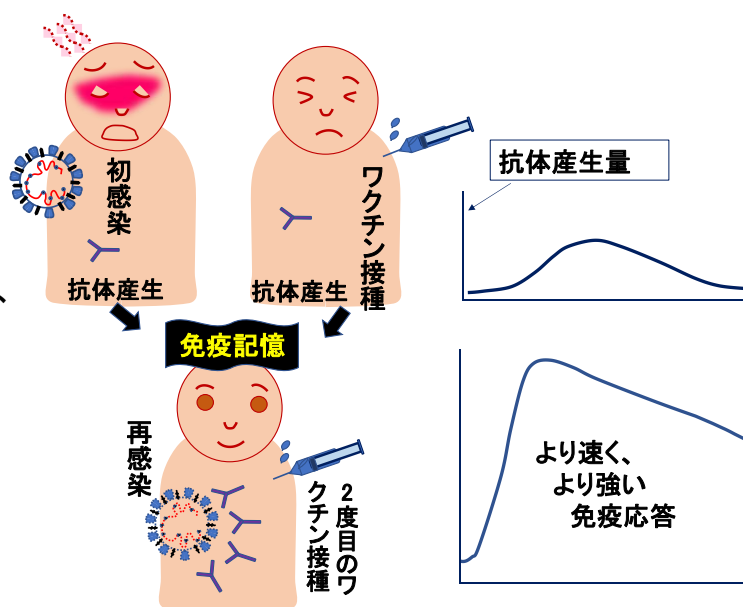


B細胞は抗体をつくる専門の形質細胞となってひたすら抗体をつくり続けます。抗体によって攻撃された異物はマクロファージによって貪食されて殺されます。一方、キラーT細胞にも情報を提示します。たとえば、肝炎ウイルスに感染した肝細胞やがん細胞にはキラーT細胞は直接細胞そのものを殺してしまうように働きます。

抗体の産生

抗体産生には、抗原提示細胞（樹状細胞やマクロファージ）がどの病原体を攻撃すべきかの情報をヘルパーT細胞に伝える⇒ヘルパーT細胞は活性化T細胞となってB細胞にその病原体に対する抗体産生を指示⇒B細胞は形質細胞となって抗体を産生する、といった一連の連携がなされることを見てきました。実際に病原体に感染したりワクチンを接種するとこの系で抗体が産生されます。病原体を駆除するとやがて抗体がなくなります。再び同じ病原体に感染すると、同じ過程を一から繰り返すのでは時間がかかります。そこで、一部のヘルパーT細胞やB細胞は以前に得た情報を記憶して残ります。

今度同じ病原微生物がやってくると、この記憶細胞が直ちに発動して大量の抗体を産生し、病原生物に立ち向かいます。ワクチンを二度接種すると一回目より、より速く、より大量の抗体を産生するのもこの原理です。だから二度接種するとより有効となります。



ワクチンとは

ウイルスや細菌に感染すると、体内で抗体が産生されます（獲得免疫）。ワクチンとは人工的に病原体やその一部を接種して免疫を誘導するものを言います。よく使われているワクチンには以下の様な種類があります。

- 1) 生ワクチン（弱毒）：人工的に病原性を弱めた病原体を接種。結核（BCG）、麻疹・風疹、水痘（水ぼうそう）、おたふくかぜなど
- 2) 不活化ワクチン：病原生物をホルマリンなどで殺したものを接種。
A型・B型肝炎、インフルエンザ、肺炎球菌、ポリオ、日本脳炎など。

遺伝子ワクチンとは？

新型コロナウイルス遺伝子ワクチンはこれまでのワクチンとは根本的に原理が異なります。新型コロナウイルスは外郭にスパイクという分子を出しています。遺伝子ワクチンはスパイク蛋白の遺伝子を直接接種することで体内にスパイク蛋白質を作らせ、これに対する抗体を生み出すという原理です。

コロナウイルスのスパイクは、人間の細胞のACE2という分子にくっついて侵入してきます（ACE2は鼻や気道の粘膜に沢山発現しています。だから鼻だしマスクはダメです）。今流行中の変異型はこのスパイク蛋白質に変異を生じて感染力が高まったものです。



◎ワクチンの働く仕組みや副反応など詳しくは次号でお話します、お楽しみに！

4年生 認知症看護強化コース

5月、満開のみかんの花の前で。現在は、緊急事態宣言以降、大学はオンラインになりました。



6月から実習再開できますように！

自己紹介(写真左から) 分部(わけべ)、由田(よしだ)、山脇、松本、檜垣です。

分部

認知症強化コースを選択している4年の分部聖輝です。現在はコロナの影響で中々あがりんさいなど開催出来ず、皆さんにお会いすることが難しいです。背景の写真は、ミカンの花です。声に出して歌ってみてください。お便りに、「お孫さんと一緒に歌を歌うのが楽しみ」とありました。皆さん手洗いうがいをして感染防止に努め元気に過ごしてください。みなさんにいち早くお会い出来ることを願っています。

由田

「認知症看護強化コースを選択している4年の由田三奈です。昨年度は、直接交流することはできませんでしたが、ビデオを通して皆さんと交流したことを覚えています。今年度は、地域の皆さんと直接お会いできることを楽しみにしています。これからもよろしくお願いします。」

山脇

広島文化学園大学4年の山脇鶴稀乃です。認知症看護強化コースを受講しています。4年のコースメンバーは、みんな仲が良く、楽しくお互い協力して実習や講義をしています！趣味は、紅茶やハーブティなどを入れることです。最近、マロウブルーという青いハーブティがお気に入りです。今は、緊急事態宣言が発令されたこともあり皆さん自宅過ごすことが多いと思います。不安になる日々が続いていますが、こういう時こそゆっくり落ち着いて家族とお茶の時間を過ごすのもいいかもしれないですね。また、皆さんとあがりんさいでお会いできることを楽しみにしています！

松本

あがりんさいの皆さんこんにちは。認知症強化コース4年生の松本茉渚です。私の好きな事は水族館巡りです。特にイワシの大群は何時間でも見る事が出来るほど心を奪われます。数え切れないほどのイワシが群れで泳ぐ姿を見ることで心も体も癒されます。コロナが落ち着いたら皆さんもぜひ水族館に行ってみてください。緊急事態宣言も発令されまだまだ不安な日々ですが今やるべきことを一つずつ頑張っていきます。皆さんもお体に気をつけて元気にお過ごしください、また会える日を楽しみにしています。

檜垣

4年の檜垣瑠菜です。音楽が趣味で、去年のあがりんさいのビデオ撮影では音楽療法としてピアノを演奏させていただきましたが、覚えていらっしゃる方もいるのではないのでしょうか？コロナは依然として収束することなく、「今回こそは」と皆さまとお会いすることを待ち続けていますが、こればかりは自分たちではどうすることもできず悲しいです。しかし、元気が取り柄の私なので、皆さまとお会いした時にはたくさんの若さのエネルギーをわけることができるよう元気いっぱい待っております。

実習に行くことができず、まだまだ未熟な私ですが、これからも日々精進しますので、皆様もお体に気をつけてお過ごしください。

現在の広島文化学園大学 呉・阿賀キャンパス



前回に引き続き3年生

3年生 井上舞

看護学部3年の井上です。看護師になるという目標を達成するために日々の勉強を頑張っています。これからも知識や技術を身に付けられるように頑張りたいです。

料理コーナー 井上舞がお届けします。私のおすすめ
夏のレンチンドライカレーです。美味しそうですね！

材料は、2人分です。

豚ひき肉150g、枝豆(冷凍・さやつき)80g

玉ねぎ1/4個(50g)、赤パプリカ1/4個(40g)

温泉たまご2個、

麦ごはん2杯分(白米+刻んだナッツなど、
もしくは白米のみでもよい)

(調味料)

カレールー2かけ、にんにく・しょうが(すりおろし)

各小さじ1/2(チューブでも可)

ケチャップ大さじ1、水100ml

作り方です。

下準備といたしまして、枝豆は自然解凍してさやから出しておく。

(1)玉ねぎ・パプリカは8mm角のさいの目切りにする。(ハサミなどで刻むのもよい)

(2)耐熱皿に(1)と豚ひき肉、枝豆、(調味料)を入れてヘラでひと混ぜする。
ふんわりとラップをして600Wのレンジで3分加熱する。

(ラップをぴんと張らないようにします)

(3)2回目、ヘラで混ぜ、再度ふんわりとラップをして600Wのレンジで2~3分加熱する。

(4)器に麦ごはんを盛り付け、(3)をかけ、温泉たまごをのせる。

なんと！調理方法は、これだけ。できあがり？

【参考】<https://www.netsuzero.jp/dietitian/recipe02>



急に夏のような気温になってきました。台所仕事は、大変ですね。汗をたくさんかきます。料理中は、特に高温多湿の環境になりやすく、熱中症にかかりやすくなります。しかし電子レンジだけで調理するこの料理ではその心配ありません。

熱中症対策には、エネルギー補給となるご飯をはじめとした「炭水化物」をしっかりととりましょう。きちんと代謝を良くするために豚肉や枝豆に含まれる「ビタミンB1」が必要です。

また、免疫力を高めるビタミンA・C・Eやファイトケミカル(野菜や果物の色素や香り、辛味、苦味などに含まれる機能性成分のこと)もしっかりとる必要があります。

パプリカをはじめ、色鮮やかな夏野菜をいっしょに食べるといいですね。ご飯も白米のみより、大麦や雑穀などを加えると食物繊維をはじめ、ビタミン・ミネラル補給にもなります。

雑穀がない人は刻んだくるみなどのナッツを加えたり、ごまを加えても良いそうです。食感も増して、よく噛むことで消化・吸収も促してくれます。

大人も子どもも大好きなカレー♪ ぜひつくってみてくださいね。

パプリカ

ナッツ (くるみ)

夏野菜



畑の新鮮野菜もえごま油、あまに油、オリーブ油など油と一緒にとっても美味しいです！

暑さに身体が慣れていけませんので、気が付かないうちに熱中症になります。予防しましょう！



熱中症
予防

学生一同より

5月 ご応募いただきました！
ありがとうございました。

かるた・おたより紹介コーナー

わ ワクチンのデンワ通じず残念なり
い いつまでも元気でと今日も手を合わす
ゆ ゆうべ何を食べたか思い出せた、あー 安心
え 縁がある人、ない人、それぞれね
よ 酔いたい日もある、でも酔えない今日この頃
あがりんさいだより、第十号、ありがとうございます。
ラジオ体操、畑にと多忙な日々を過ごしています。
「左手でカタカナ五十音書いています」

新三年生の皆さんに会える日、楽しみにしています。
“ハンドベル”私達も頑張っていますよ。

小田 和子

色んな花々が咲き心が和む時節になって来ましたですね。只「コロナウイルス」で何処も行けず「忍」の毎日です。 今回のあがりんさい便りを読ませて載、土肥先生の挨拶文や中殿筋を鍛えることで転倒防止につながる等大変参考になりました。

あがりんさいが スタートして五周年延べ九〇〇名の参加とのこと大変素晴らしく、運営して載いた学生さん達、サポートして下さった先生方関係者に対して御礼とお慶びを申し上げます。今回、三年生の学生さん八名の力強いメッセージを読ませて貰い、早く学生さん、更に新しいメンバー入りされました棟久・棚崎両先生との対面も楽しみにしております。

あ ありがとうございます たくさん 伝えてみよう

さ 財布ごと 一諸に探そう お婆ちゃん

メッセージ寄せてくれた八名の学生達
「認知症看護」頑張ってるね また、会う日迄

浜崎 昇

5月に入り初夏を感じます。5月は草花、食・植物の育成期、種から葉が出てぐんぐん伸び緑の色を増していく成月です。植物は今から色を付け華やかに、田畑は実を着実に付ける為に勢一杯濃緑になって来ます。逆に5月初旬～中旬は花の色は少ないのが特徴です。私は趣味で写真、ザンマイ。先月4月は桜、等々色付きは見ごとで花風景接写は得意分野ですが遠方はNG。ご近所半径3km以内をカメラ片手に散策しています。8月には、本通り4丁目郵便局の受付スペースにて写真小個展を催します！貴キャンパス内にも展示したいですね。

<右の写真は紫陽花です>
藤野 隆久



お便りいただき有難うございました。
コロナ注射TELでは、予約できなかったです。
NHKで京都高山寺蔵の鳥獣戯画
東京国立博物館公開楽しみました。
平安時代にもユーモアのある人いたんですね。

木本 延子

風がおる、さわやかな季節となりました。
先日は、お便り有難うございました。
いつも、楽しく拝見させて頂いております。
私は、あまり変化のない毎日ですが、五月は庭の鉢植えの植替えなどがあり、忙しくしております。来年は、どんな風に咲いてくれるかとても楽しみです。

童謡をひ孫と歌えるしあわせを
お便り、来月号、楽しみにしています。

向 敬子

桜の花に続き、みどりの日もあつという間に過ぎました。この歳になると便りが届くこともないので、“あがりんさいだより”を頂き、うれしく読ませていただきました。

こちらこそスタッフの皆様のお陰で認知症の予防知識を頂き、少しでも遅らせるようにしたいと思います。 コロナの終束と皆様のご健康をお祈りいたします。

中島 雅子

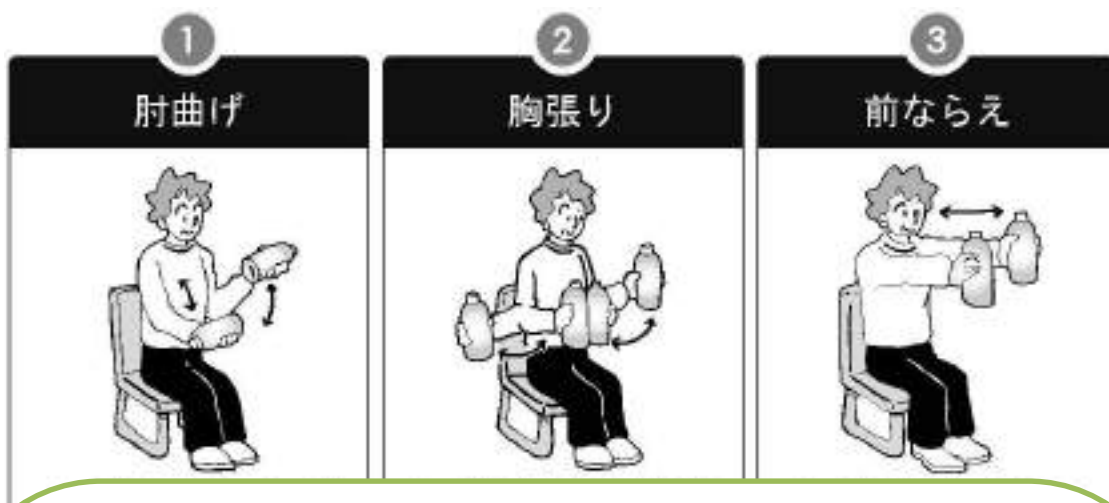
先生方、学生の皆様、ご無沙汰しております。お変わりありませんか。

今月も「あがりんさいだより」楽しく読ませて頂きました。「ためになること」のコーナーは、本当に、ためになりましたよ!!
説明が解りやすく、コロナ禍の今こそ頑張ろうと力を頂いた思いです。カフェが開かれる日が早く来る様祈ってます。

沖林 通子



ペットボトル体操♪

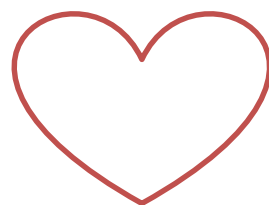
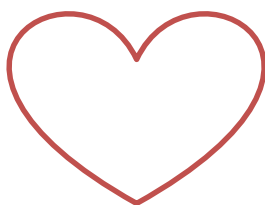
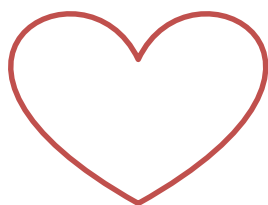


①ペットボトルを逆手にもって肘を90度に曲げ、左右の手を交互に上に挙げます。

②ペットボトルをもって肘を90度に曲げ、脇を閉めたまま艇を体の前から外側にゆっくり動かします。

③ペットボトルをもって前ならえをして、元に戻します。

①②③の体操をすることで、握力や肩、腕、胸の筋肉が鍛えられます！



4

回内・回外



5

肩内外旋



6

挙上



④ペットボトルを逆手にもって肘を90度に曲げ、手首を外側に向けたり、内側に戻したりします。

⑤ペットボトルをもって、両肘を90度に曲げ、ゆっくり前後に動かします。

⑥肘を90度に曲げてペットボトルを持った状態から、肘をゆっくり伸ばすように腕を交互にあげます。

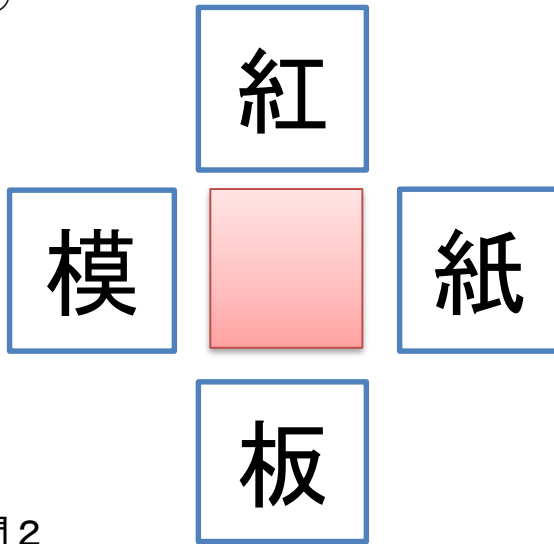
①②③に加え、④⑤⑥の体操をすることで、握力や肩、腕、胸の筋肉が鍛えられます！



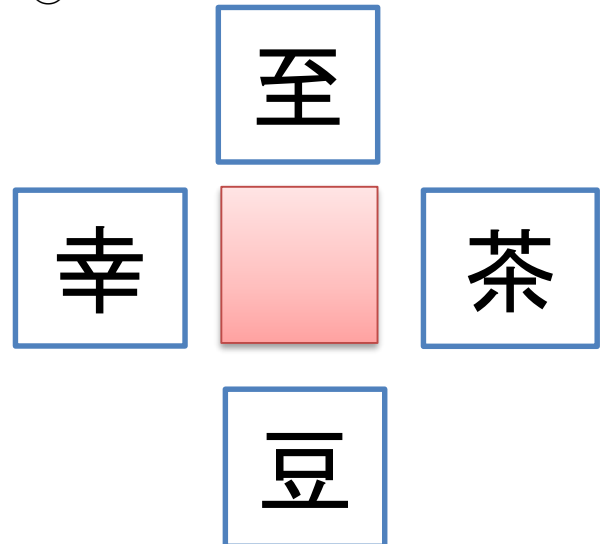


問1 中央の□に漢字を入れて二字熟語を完成させましょう。

①



②



問2

 いちごちゃんのまちがいさがし  右と左の絵でちがうところが7つあります。さがしてね。



出典先

https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEU_jaJP860&q=%E9%96%93%E9%81%95%E3%81%84%E6%8E%A2%E3%81%97

高橋 登志枝



頭の体操 その9

あれかな？これかな？と考えることが脳に効きます！



1.5月は端午の節句ですね。5月にちなんだ雑学を集めてみました。さあ、皆さんはどのくらいご存知でしょうか？

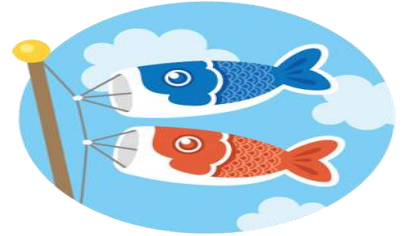
1) 端午の節句に欠かせない『こいのぼり』には男の子の健やかな成長を願う意味がありますが、もうひとつある願いがこめられています。

さあ、それは次のうちどれでしょうか？

ア：雨乞い

イ：子のお世

ウ：災害が起こりませんように



2) 柏餅にはどのような願いが込められているでしょうか？

ア：金運アップ

イ：子孫繁栄

ウ：無病息災



3) 5月の第2日曜日は母の日です。母の日の発祥の国は次のどこでしょうか？

ア：ドイツ

イ：アメリカ

ウ：フランス



4) 5月は旧暦で『皐月（さつき）』と言います。5月はあることを行う時期なので、皐月と呼ばれるようになりました。そのあることとは何でしょう？

ア：芝刈り

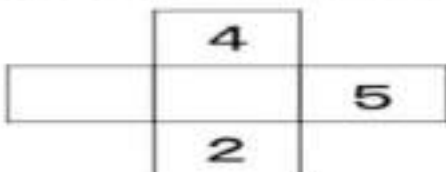
イ：マグロ漁

ウ：田植え



2.次は計算問題です。

縦も横も足して10になるように、数字を入れましょう！



令和3年度 あがりんさい

カフェ行事

- 4月 ニュースレター発行
脳トレ手作業配布
- 5月 電話連絡等
- 6月 時代調べ発表等(6月以降)
- 7月 七夕まつり
- 8月 熱中症予防、うちわづくり
- 9月 災害の備え
- 10月 認知症予防
- 11月 健康調査
- 12月 クリスマス会
- 1月 新年会
- 2月 節分祭
- 3月 ひなまつり
- 随時 認知症サポーター養成講座

基本プログラム

- 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
来てくれサロン 認知症カフェあがりんさい

責任者 土肥敏博
運営者 今坂鈴江 進藤美樹 岡田京子
高橋登志枝 加藤重子
新メンバー 棟久恭子 棚崎由紀子

看護学部 学部長 山内京子

6月
お便りとカルタを
募集しています。
お待ちしております。

「梅雨」
「蛍」
「父の日」
「自由」

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

