

あがりんさいだより

広島文化学園大学 令和3年 第13号

2021年7月

ご挨拶

広島文化学園大学 土肥敏博

旅の思い出

7月といえば七夕、一年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつ。おりひめとひこぼしの伝説に思いを馳せながら、七夕の行食事そうめんはこの季節にぴったりですね。五色の短冊に見立てた梅、シソ、ゆず、レモン、抹茶などを折り込んだ風味豊かなそうめんも良いですね。1年以上外出もままならない時を過ごしています。“あんな時代があったね”といつか振り返る時がくるでしょうが、今は楽しかった旅の思い出に浸るのも一法です。

尾瀬沼

この季節になると今から7年ほど前、私が埼玉に単身赴任していた頃尾瀬に出かけたのが思い出されます。雨の降りしきる大宮から夜の8時頃ツアーバスで出発、途中池袋、東京駅でピックアップして戸倉に着いたのは午前4時頃、バスを乗り換えて鳩待峠の沼の湖畔に建つ尾瀬沼山荘で朝食をとった。幸い雨はあがって、標高1400m尾瀬ヶ原の湿原にある1800余の地とう



(沼)の中を果てしなく続く木道の前方には日本百名山燧ヶ岳（ひうちがたけ）、後方には至仏山（しぶつさん）が悠然と聳えていて、雨上がりの緑が一層あでやかだった。尾瀬と言えば昭和24年にNHKラジオで放送された「夏の思い出」♪夏がくれば思い出す 遙かな尾瀬 遠い空・・・水芭蕉の花が咲いている 夢見て咲いている水のほとり・・・♪この歌はまたたくまに国民に愛されるヒット曲となり、尾瀬が広く知られるようになった。尾瀬の季節の花は次々移りゆく。これを尾瀬の“花リレー”と言うそうですが、真っ白い“ミズバショウ”から夏の高山植物黄色いニッコウキスゲへと花リレーだ。

「竜宮」から「見晴」への途中、一休みしているとお隣に座った年配の女性から、“これ手作りのお菓子よ”といただいた。噛むとプチプチという食感がなんとも言えず美味しかった。「このプチプチはなんですか？」と尋ねると“イチジクをいれたのよ”ということであった。七夕と言えども、あのご婦人との再会は生涯かなわないだろうから、せめて“イチジク入のお菓子”がかなえられるように短冊に書いておきましょう。

尾瀬は幾度となく開発の危機にさらされるが、長蔵小屋歴代小家主の平野長蔵氏・長英氏・長靖氏の三代の懸命な努力により豊かな自然は今日まで守られている。昭和9年日光国立公園の一部として国立公園に指定された。しかし、昭和19年に尾瀬沼の取水工事が始まり、長英氏らは「尾瀬保存期成同盟」を結成、反対運動を進めた。そんな昔に思いを馳せながら、尾瀬を感慨深く行く。「尾瀬」の地名のいわれには深い歴史ロマンを感じさせる伝説があります。

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。

尾瀬沼の写真



薬にも毒にもなる話

ドクダミ

なぜドクダミ？と問われると、以前に住んでいた矢野ニュータウンの自宅の近所の方から、毎年この季節になると乾燥したドクダミを沢山いただいてドクダミ茶を飲したのを思い出す。今は、双葉山（仏舎利塔）への登山道沿いに一杯自生して白い花をつけているのに遭遇するからです。あまり良いイメージをもたれていない方も多いかもしれません。あの独特の臭みと濃い緑の葉の色が沈んだ感じ、自生している場所などによるのかもしれない。

和名ドクダミの名称は、民間薬として毒下しの薬効が顕著であるので、毒を抑えることを意味する「毒を矯（た）める」から、「毒矯め（ドクダメ）」が転訛してドクダミと呼ばれるようになったというのが通説のようです。他にも色々な説もあるようです。

初夏から夏にかけて茎上部の葉腋から花茎を出して、頂には花卉のように見える十字状の径2 - 3 cmほどの4枚の白色の総苞を開き、その真ん中から長さ1 - 3 cmの穂のような円柱状の花穂に、小さな淡黄色の花を密生して着く。果実はできない。繁殖力が強く、ちぎれた地下茎からでも繁殖するため、放置すると一面ドクダミだらけになり、他の雑草が生えなくなる。



（仏舎利塔へ向かう途中、小道の両側に自生するドクダミ）

ドクダミの花言葉は『白い追憶』『野生』

「白い追憶」は、転んだできた傷口にドクダミの葉を揉んで当ててもらった母親との思い出を懐かしむことにちなんでいるという。「野生」は、生育力と繁殖力が強いドクダミの生命力の強さを表しているとされています。

効能

昔から、ゲンノショウコ、センブリとともに日本の三大民間薬の一つとされる。薬効が多岐にわたるのでドクダミの葉や茎を乾燥させたものは「十薬（じゅうやく）」という名前の生薬として知られています。欧米でも東洋のハーブとして人気があります。農業用にも栽培されていて、兵庫県と徳島県が二大産地です。



煎じて飲むと利尿作用や動脈硬化予防、解熱、解毒の効果があるとされています。これは、ドクダミにラウリンアルデヒドといった抗菌作用のある成分や、クエルシトリンやカリウム塩といった利尿作用のある成分が含まれているからです。生のドクダミの特有の臭気成分はアルデヒド類で、これらには抗菌作用、抗カビ作用があり、白癬菌（水虫）も殺菌する。葉を揉んで傷口にあてる、あの「追憶」ですね。

○便秘への効果・利尿作用

どくだみ茶には食物繊維や、塩類性下剤の成分マグネシウムや腸を刺激して動きを活発にするカリウムなど多くのミネラルが含まれています。これらの働きでお通じをよくします。クエルシトリンやクエルセチンは利尿作用を現わします。

○動脈硬化の予防効果

どくだみの葉にはクエルチトリン、花にはイソクエルチトリンという成分が含まれており、これらは毛細血管を強化します。どくだみ茶は動脈硬化の予防に繋がります。毛細血管を丈夫にする作用もあります。

○抗ウイルス効果

どくだみが持つフラボノイドは、インフルエンザウイルスやヘルペスウイルス、アデノウイルスなどに対して抗ウイルス効果を持っているといわれています。免疫力アップのために、どくだみを日常生活に取り入れてコロナウイルスに対抗できればよいですね。

○ニキビなどの肌荒れへの効果

ドクダミ茶には美肌効果もあります。どくだみ化粧水の美肌効果はさらに効果的で、含まれるフラボノイドは、抗炎症・抗菌性・抗酸化作用に優れていて、ニキビなどの肌荒れにお悩みの方にはどくだみ化粧水が良いとされています。どくだみ化粧水は市販されていますし、作り方は、生のドクダミ葉をビンにつめ、3倍量のリカーを加えて3ヶ月おけばできあがりです。

○その他どくだみの活用法

生のどくだみの成分を抽出したチンキは、高い殺菌力を持っています。ニキビや汗疹などの肌トラブルに悩んでいる方におすすめです。うがい薬にも使われます。

食用

ドクダミの葉は、加熱することで臭気が和らぐことから、日本では山菜として天ぷらなどにして賞味されます。地中の根茎にはデンプンが豊富に含まれていて、食糧難の時代には茹でて食べていたと言われています。乾燥葉を使って簡単にドクダミ茶にすることができますので、ドクダミ茶は最も頻用される利用方法です。ドクダミ茶は一種のハーブティとして、麦茶のように飲まれることが多く、商品化もされています。ドクダミはフラボノイドなどを含むことから、市販のペットボトル飲茶原料に使われているものもありますので、皆さんも気づかないうちに飲まれているかと思います。

【どくだみ茶の作り方】

①生のままだときつい臭いも、乾燥させると臭いがなくなりますので乾燥どくだみをつくりまします。どくだみの生葉をよく洗い、水気を切ります。日陰で1週間ほど干すと乾燥するので、使いやすい大きさにざくざくと切って保存しておきます。

②乾燥どくだみ葉5g程度を急須に入れ、熱湯170mlを注ぎます。3～4分程度置いて、好みの濃さになったらお召し上がりください。

どくだみ茶はノンカフェインです。妊婦さんや授乳期の方も飲めますが、子宮収縮作用が出る場合もあるので妊娠中は沢山飲まないように注意が必要です。他にカリウムが沢山含まれているので高カリウム血症や肝機能値の上昇例もあります。飲み過ぎないようにしましょう。

（出典：稲尾貴子 どくだみの効能 | どくだみの活用法や長期保存可能な乾燥方法
<https://kawashima-ya.jp>）

【七夕裏話】

7月7日といえば、織姫と彦星が1年に1度ようやく会える特別な日ということで、この七夕の日に特別な願いを託す人も多いのではないのでしょうか。

織姫と彦星は、それぞれ「夏の大三角」を夜空に映し出す、こと座の「ベガ」、わし座の「アルタイル」という1等星であることはご存じですね。（もうひとつは、はくちょう座の「デネブ」。）

実はこの【七夕伝説】、こんな裏話もあるのです・・・。

【七夕伝説】では、織姫（「ベガ」）と彦星（「アルタイル」）が会えるのは1年に1度、七夕の夜だけ。でも、「ベガ」と「アルタイル」の寿命は、数十億年から100億年とされています。仮に80億年とすると、織姫と彦星は一生のうちに80億回も会っていることになります。

この壮大な宇宙時間を私たち人間の一生に当てはめてみましょう。

まず、人間の寿命を80年とします。そして、織姫と彦星は一生のうちに80億回会っています。80年で80億回会うには、なんと1秒間に3回以上も会わなくてはならないのです！

織姫と彦星、1年に1回しか会えない可哀想な恋人たちのはずが、なんだか周りも引いてしまうくらいベタベタなカップルに思えてきました....。

ちなみに、七夕は秋の季語であることはご存じですか？

もともと七夕は旧暦の七月七日の行事であり、これは今の暦では8月上旬～中旬あたり、つまり立秋付近となります。そのため、七夕は秋の季語となっているのです。北海道や仙台では、現在も8月に七夕のまつりを開催しています。

五月雨や五月晴れが「五月」とあるのに「夏」の季語であるのと同じことですね。

さて、今年の七夕は晴れるかな？



出展：漢字カフェ <https://www.kanjicafe.jp/detail/7056.html>

今坂 鈴江

おたより紹介コーナー

看護学部2年生について

丁度、今頃は、呉市老人クラブの皆様のご協力を得て「高齢者の生きた時代調べ発表会」をする頃です。今年もコロナ禍にあり高齢者と学生の世代間交流が中止になりました。発表会に向けての準備状況をお伝えします。

加藤花奈

私たちのグループは明治時代の食べ物について調べました。明治の食べ物の中で1番びっくりしたのが牛鍋やアイスクリンなどもありましたが、タピオカを食べていたことです。今ではタピオカブームと呼ばれるほどタピオカを飲んでいてタピオカは最近できたものだと思っていたので明治時代にあることにとても驚きました。明治時代の食べ物以外にも、明治時代には沢山の発見がありました。例えば、暮し、社会、娯楽、教育など各時代とは違った発表になるんだろうなと思うので本番が楽しみです。今回の発表リハーサルで、グループのみんなと協力して各係など決めて本番に向けて練習したり、いろいろ案を出し合っにより良い発表にできるようにリハーサルができました。これだけで満足するのではなく、もっとわかりやすく伝えられるような、理解の深まる発表にしたいと思います。

住吉美空

今回は大正時代の社会背景に裏付いた教育を調べ、パワポにまとめるなどの作業を協力して行いました。大正時代の教育内容は国民科、理科、体錬科、芸能科、実業科の5教科に統合されました。学生改革の構想は戦時下においてほぼ実現され、学校教育の課題は国策に協力する国民の養成であり、心身鍛錬や精神修養が強調され、天皇への忠誠心を持つ皇国民の練成が目指されました。この様に天皇を軸とした政治が行われていた様に、教育もまた天皇中心であったことが分かりました。また大正自由教育運動などといった取り組みもありました。それまでの型にはめたような教育のスタイルから、子どもの関心や感動を中心に、より自由に生き生きとした教育体験の創造を目指そうとする運動が、この大正時代に、折からの大正デモクラシーの風潮を追い風にして広まりました。以上の様な内容も折々入れたいと考えました。

曽根可穂梨

わたしたちは、大正時代の社会、教育、食べ物、娯楽、暮らしについての発表をします。わたしは、その中でも発表者として大正時代の食べ物について発表します。大正時代の食事には、偏りがあることからカロリーは確保できていたが、その80%は米、麦、芋、大豆から摂っていた。動物性たんぱくや脂肪の摂取が少なく、栄養素のバランスが悪いために国民の体格は貧弱で、栄養不良による感染症が多く、平均寿命は男性が45歳、女性47歳であった。このことから、今の私たちはとても恵まれた食生活を送っているのだなと実感しました。

今は、人生100年社会になっているのは食生活が充実してきた時代背景が存在しているのだなと思いました。わたしは、自分たち以外の原稿を初めて見たのでこんなふうに詳しく書いてあるんだなと思いました。

松本星羅

今日の講義では、7月9日に発表する時代調べに向けて、発表者、司会、製本・配布、マイク、照明と各グループに分かれ、発表に受けてリハーサルを行った。私は今回、照明の係を担当する事になった。どのタイミングで照明を消すのか、または付けるのか難しかったので、しっかり発表者、司会者の声を聞きつつ、行えたら良いなと思った。またこの照明が付くのか場所の把握もしっかり覚え、明るさなど上手く使い分けられるようになりたいと思った。リハーサルでは、本番に向けて考えると少し緊張した。1番初めに発表することもあってか見てくれる人が理解できるような発表をしたいと思った。各々が頑張るのではなく、グループで協力し合っていくことが大切だなと学んだ。誰かが欠けることなくみんなが一つとなって良い発表会ができれば良いなと思った。今回は、新型コロナウイルスの影響で実際に高齢者の方が来ることはできないのは残念だが、発表する機会はあるのでどんな形になってもしっかりと最後までやり遂げたいと感じた。



おたより紹介コーナー

村上志

戦前と戦時中のことについて調べて、まとめ一つのスライドを作りました。そしてグループの発表で私は、司会をすることになりました。リハーサルの際は、何を言わなければならないのか、どういう風に行うのかを確認できました。自分が普段話す言葉よりもみんなに失礼がないよう丁寧な言葉を使ってできるようにしたいと考えます。また、一緒に司会をする人たちやグループのみんなと力を合わせてグループ発表をちゃんと形にできたらと思います。役割を決める時も積極的にリーダーに協力して動いていたと自分では思います。

今回の発表は高齢者の方が来てくれる予定でしたが新型コロナウイルスのために学生だけでの発表になり残念です。それでも、自分たちが今まで時間をかけて調べて作ったものをみんなに聞いてもらえるよう頑張ろうと思います。

鎌田優花

時代について調べることはこれから看護師になった時に入院されてくる高齢の方が生きてきた時代を知ることに繋がるということが分かりました。今の時代に生まれてきた私はお芋を見ても美味しそうだなと思うけど、昔の人は芋が主食だったので芋を見たらもういいという気分になったりする可能性があるということが分かりました。時代調べをしてみて、現代と似ていることもたくさんあったけど全く違うこともあったので、100年間でもこんなにも習慣や食事は変化してくるのだとわかりました。もし、食事を出した際にお芋を食べない高齢者の方がいたら、ただ食欲がないだけではない可能性があるということを理解することができました。

河村華梨

本番ではすごく緊張してしまうと思うけど、今日練習したことが出せるように頑張りたい。今まで調べてまとめたものが、他の人に伝わるように分かりやすくていねいに発表したい。今回の時代調べは、何に生かせるのか分かっていなかったけど、この授業は実習にとっても大切なことがわかった。実習で病院に行った時たくさんの高齢者が入院されていて自分の担当になる場合があるかもしれない。その時、患者さんが話されることを理解できるようになるには、まず私たちが産まれる前の時代についてしっかりと理解していくことが大切であると分かった。昔の食べ物だったり、教育だったり戦後を生きてきた人たちの生活など理解した上で患者さんに関わっていくことが大切だと知ったので、今回の発表を通して、ほかの人たちが調べたことをしっかりと聞き、理解していきたい。

後期には、老年看護援助論「日常生活援助技術」があります。あがりんさいカフェへの参加や模擬患者になって頂き、皆様から生の声をお聞きして学ぶ機会を作りたいと思います。その際は、どうぞよろしくお願い致します。

おたより、カルタ、写真などの投稿をお待ちしています

加藤重子



音楽体操アクティビティ

- ・歌いながら簡単な動作や体操をします。
- ・歌を歌いながら体を動かす有酸素運動と、自分自身で皮膚を引っ張ることで代謝を促します。それらにより身体全体の血流をよくします。
- ＊身体の調子を見て、休みながら行ってくださいね。

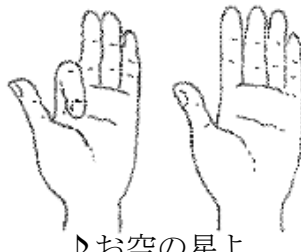


きらきら星の歌に合わせて指を動かしてみましょう。

きらきら星
作詞者：武鹿悦子 フランス民謡



♪きらきらひかる



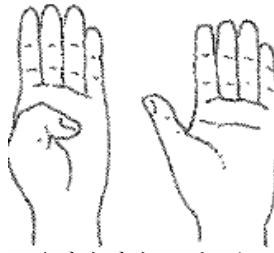
♪お空の星よ



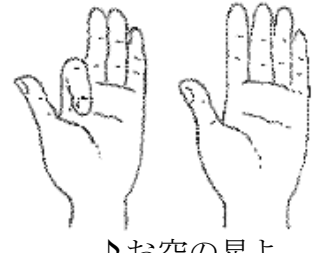
♪まばたきしては



♪みんなを見てる



♪きらきらひかる



♪お空の星よ

＊指を、手のひらの中心にくっつけるようにします。
親指～小指～親指と往復します。

＊小指だけ折りにくい場合は、
薬指と小指を一緒に折ると折りやすいです。

足首 ひざ ももバージョン

汽車の歌に合わせて体を動かしてみましょう。

汽車
作詞者：不明、作曲：大和田愛羅

♪今は山中今は浜

♪今は鉄橋渡るぞと

♪思う間もなくトンネルの

♪闇を通過って広野原



両手両足を一緒に
開いたり閉じたり



左右交互に
くり出す

右側出して左側をひく
左側出して右側をひく
をくり返す



回す



逆回し



頭の体操 その10

あれかな？これかな？と考えることが脳に効きます！



1.早いもので、もう7月ですね。今年も半年過ぎて、折り返しですよ。
7月の雑学クイズを集めてみました。では、どうぞ。

1) 二十四節気の1つです。梅雨明けが近づき、暑さが本番になる頃を何と言う
でしょうか？

- ①大暑 ②中暑 ③小暑

2) 7月13日から16日の4日間に行われる仏教行事「盂蘭盆会（うらぼんえ）」と
は、何のことでしょうか？

- ①お盆 ②夏まつり ③盆踊り

3) 『土用の丑の日』にうなぎを食べる習慣のきっかけを作った人は誰でしょう
か？

- ①杉田玄白 ②伊能忠敬 ③平賀源内

4) うなぎの旬はいつでしょうか？

- ①夏 ②冬 ③1年中



2.次は大人のひらめきクイズです。頭をやわらかくして、お答えくださいね。

1) ①モグラの宝くじ ②タヌキの宝くじ ③ウサギの宝くじ
この中でハズレくじしか売っていないのは、どのお店でしょう？

* ヒント：動物の名前をよく見てね。



2) 何もしていないのに、増えてくる花は何でしょう？

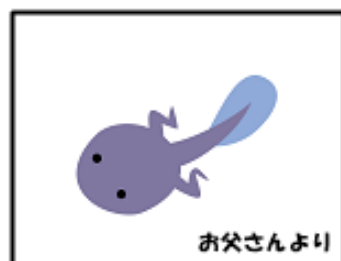
* ヒント：増えるを他の言い方に変えると・・・。

3) 逆立ちすると、とってもいい子になってしまう
動物はなんでしょう？

* ヒント：いい子、良いの言い方を別の言い方にして、
逆立ちです。

4) お父さんからおたまじゃくしの絵が届きました。
どういう意味でしょう？

* ヒント：おたまじゃくしは、何のこども？
そして絵を見ると、足が生えています。



令和3年度 あがりんさい

カフェ行事

4月 ニュースレターを毎月発行
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 棟久恭子
棚崎由紀子 加藤重子

看護学部 学部長 山内京子

8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。

運営事務へのメッ
セージ・要望など
も受け付けます。

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