

あがりんさいだより

広島文化学園大学 令和3年 第15号

2021年9月

ご挨拶

広島文化学園大学 土肥敏博

敬老の日

平成14年までは9月15日に固定され敬老の日」は、ハッピーマンデー制度の実施によって、翌年から9月の第3月曜日に変更となりました。今年は9月20日。

「敬老の日」は、昭和22年に兵庫県多可郡野間谷村（現在の多可町）で「お年寄りを大切に、お年寄りの知恵を生かした村作りをしよう」という考えのもと「としよりの日」が提唱されたのが始まりです。農閑期であり気候も良い9月15日を「としよりの日」と定めたその提唱は、次第に全国に広がっていき、昭和39年に「老人の日」と改称され、昭和41年に国民の祝日「敬老の日」となりました。

旅の思い出

飛騨高山へ一人旅をしたのは後期高齢を迎えた一昨年7月。足腰の丈夫なうちに行きたいところを訪ねておきたいと思い立った。霧雨にけむる白川郷、しっとり濡れた紫陽花、まっすぐに伸び並ぶ稲、大勢の靴音、そのような熱気の中昼食には蕎麦を食した。あくる朝早く高山市の宮川朝市にでかけた。水流の勢いを増した川沿いの市は地元の人や観光客で賑わっていた。駅に向かう途中裏通りを散策したところ、「飛騨茶屋」という風格のある門構えの蕎麦屋とその門戸にかけてあるパネルが目にとまった。そこには次のような言葉が書かれていた。

“蕎麦食えば 昏まさる町一人旅”（森村誠一）

「カレーライスやラーメンを食している人を見ても、特に人生は感じられないが、蕎麦屋の客には人生のにおいのようなものを覚える。

蕎麦が好きなせいもあるだろうが、夕暮れ時、旅行鞆をかたわらにおいて一人黙々と蕎麦をすすっている客や、横丁のご隠居風の品のいい老人が蕎麦を肴に独酌でちびりちびりやっている姿には、人生の奇跡や、その人の生活史が滲んでいるように思える。地方都市へ行くと、必ず、蕎麦屋を探す。うまい蕎麦を出す店は、店構えからして尋常ではなく、暖簾をくぐると、古格のある主人といずれも一くせありそうな客が屯している。そんな蕎麦屋の近くには、たいていうまい珈琲を出す店がある。蕎麦と珈琲、なんだかセットになっているようである。おもえば人生のオアシス、蕎麦と珈琲程度で、やすらぎを見出す旅人は、幸せなのか、あるいはそれだけ思い荷を背負っているのかもしれない。」という氏の一文が添えられていた。

早朝店は開いていない。いつかもう一度来訪したい、黄昏時に、と思って電車に乗った。現今外出自粛の時節、ひっそりしているのであろうか。今はもう秋景色だろうと思いを馳せながら、夕刻に、一人晩酌をしながら心の旅路に浸っている。



月 日 () 10時からカフェ。決まり次第ご連絡させていただきます。

老いるということ

1980年、2年のアメリカ留学を終えて帰国してみると近所の子供の成長に目をみはり、おとしよりの老化に驚いたものでした。毎日会っていると気づかないが、老いは毎日着実にやってきている。「生きとし生けるもの、例外なく年をとる。かつて凜とした立ち姿で一世を風靡した千葉市動物園のレッサーパンダ風太も老境を迎えた。・略・人間でいえば80代か90代。・略・6年前に妻に先立たれ、今は独りで暮らす・略・往時の写真集でみた姿と比べれば老いは隠しようもない。それでも開き直ったような独特の自信がみなぎる。“年を取って何が悪い。おぬしもやがて老いる”そう語りかけてきそうな気がした。できるなら風太のように潔く堂々と年をとりたいものだ」（天声人語）。

老いの現れ

老いは美の喪失に表現されてくる。皮膚に張りが無くしわが寄る。どうしてあんなに太るのか、はち切れんばかりのお腹を抱える男性、昔の体型いまいずこと思われる女性、それは代謝が低下するので余ったエネルギーが脂肪として蓄えられるからです。頭髮は薄く、白く、代わりに眉毛や耳毛が黒々と太く伸びてくるのに驚いた方も多いのではないのでしょうか。これは男性ホルモンが低下し、生え替わりが遅くなるからです。

様々な身体機能が失われてくる。腎臓では腎小体（尿をつくる最小単位）の数が30代の半分ほどに少なくなり、肝臓への血流も半分くらいになる。血管壁は硬くなり、心臓の拍出量は低下する。肺では、肺胞の数の減少や線維化のために肺活量が低下する。このため高齢者では階段を上がったりするとすぐ息が切れる。君原健二氏と言えばメキシコ五輪マラソン銀メダリスト（2時間23分31秒）、昔中国駅伝で向洋当りで見た君原氏の走りはまるで“カモシカが飛ぶ”ようであったが、高齢になって在るマラソン大会で4時間を目標にしているとおっしやるのを聴いて驚いたことがある。それは私の目標タイムであるからです（63歳での東京マラソンは4時間01分）。実際、氏68歳での東京マラソンは3時間44分59秒の記録が残っている。このような体の機能の低下は如何ともし難いものがある。

病気

最近、森村誠一氏は「老いる意味 うつ、勇氣、夢」という本を出版された。氏は老人性うつ病を病んで、「思うように書けなくなっていることに気づいた朝を境にして、それまでのようには執筆ができなくなったのである」「毎朝五時に起きると、そこからつらい一日が始まる」。更に「認知症の傾向もみられるようになった」「書けなくなった作家は化石である」との思いから「脳からこぼれた言葉を思い出すたびに広告紙の裏にかき出していった」。こうした努力の甲斐あってか「トンネルに差し込んできた光のほうへ歩き続け、ついには光の下に立つことができたのだ」「光と言葉を取り戻した私は、書きかけていた新作を発表することができたのである。三年がかりのことだった」。

老いる意味

氏は次のように述べている。「どんなに歳をとっても、まず考え方を变えるのが良い。過去と未来をつなぐのが最先端であるーと考えればいいのだ。」「最先端にいるというのは、未来に接続していながら、自分が耕した過去にもつながっていることだ。そういう最先端にいることを意識するとき、問われるのは「過去を見るか、未来をみるか」である。過去に目を向ければ、今の自分が一番年老いているが、未来に目を向ければいまの自分が一番若いのである。まったく年齢には関係ない」。

「人間老いれば、病気はするし、悩み苦しむ。老いれば他人にも迷惑をかけることもある。他人に助けてもらわないといけないことだらけだ。それが老いというものなのである。けれども何歳になっても夢は抱き続けられる。私は八十八歳になった今でもそう思うのである。」と結んでいる。

9月のニュースレター学生版



皆さんこんにちは。広島文化学園大学の3年生です。←
8月は雨が降りどんよりとした天気が続いていましたが←
いかがお過ごしでしたか？←

9月もまだまだ暑い日が続くと思うので熱中症や←
体調の変化に日々気を付けてお過ごしください。←
今月は、あいうべ体操・早口言葉・筋力低下防止トレーニング・簡単な手作り
おやつを紹介します。是非皆さんも参考にしてみてください。←

認知看護強化コース | 澤岡涼香 安本愛花←

あいうべ体操



アレルギーのあ←



インフルエンザのい←



うつ病のう←



便秘のべ←

アトピー性皮膚炎などのアレルギーのことを指す「あ」は、口呼吸により慢性扁桃炎を引き起こし口や鼻の周りのリンパ組織が免疫異常を引き起こしてしまうことがアレルギー発症に関与しているのではないかと考えられている為この体操で口呼吸を改善することができます。←

インフルエンザなどの呼吸器の病気を指す「い」は、口呼吸をすることで乾いて冷たかったり異物がろ過されていない空気を体内に取り込むことになってしまいます。これによりインフルエンザや風邪の発症に関係してきます。気管支喘息でも気道の過敏性が高まり冷たい空気を吸うことで気管支が収縮し喘息発作の引き金となることがあります。そのためこの体操で鼻を活用した呼吸をし優しい空気を体に取り込むことができます。←

うつ病などの心の病気を指す「う」は、パニック障害や倦怠感、慢性疲労症候群なども含まれます。口呼吸は、浅く速い呼吸になるので副交感神経の刺激となります。鼻呼吸は、深くゆっくりとした呼吸になるので精神安定につながるのでこの体操で深くゆったりとした呼吸を意識することができます。←

便秘などのお腹の病気の「べ」です。便秘が気になる方は、「い～う～」の体操を5分間続けることで翌日スッキリすることもあるそうなので実践してみてください。お通じが良くなることで痔にも効果があるそうです。←

◎あいうべ体操のやり方

①「あー」と口を大きく開く



②「いー」と口を大きく横に広げる



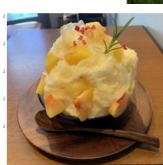
③「うー」と口を強く前に突き出す



④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



🌸夏のフォトギャラリー🌸



🌻早口言葉🌻

皆さんおなじみの「早口言葉」。

大きな声を出して、繰り返し読むことで聴覚も刺激され、脳の活性化が期待できます。口の周りの筋肉が鍛えられるので、食べ物が飲み込みやすくなる、声が出しやすくなる、呼吸がしやすくなるなどの効果もあり、お手軽な割にお得な脳トレメニューです。是非やってみてください。

①初級編

「生麦 生米 生卵」

(なまむぎ なまごめ なまたまご)

「赤巻紙 青巻紙 黄巻紙」

(あかまきがみ あおまきがみ きまきがみ)

②中級編

「派出所で手術中」

(はしゅつじょでしゅじゅつちゅう)

「東京都特許許可局」

(とうきょうと とっきょきょかきょく)

③上級編

「七生麦 七生米 七生卵」

(なななまむぎ なななまごめ なななまたまご)

「お綾や親にお謝り お綾や八百屋にお謝りとお言い」

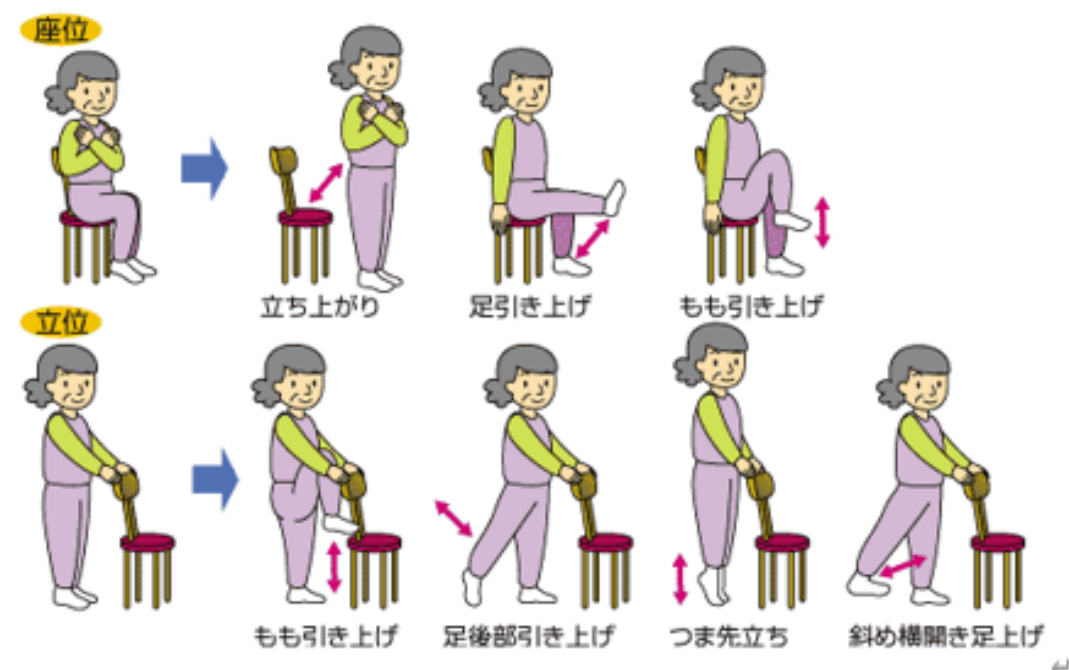
(おあやや、おやに おあやまり、おあやや、やおやに おあやまりと、おいしい)



🌻筋力低下防止トレーニング🌻

←

筋肉は加齢と運動不足によって弱っていきますが、適切なトレーニングをすることで何歳になっても強くなります。特に高齢者の場合、ウォーキングのみではなかなか鍛えられない大腿四頭筋と大腰筋を強く太くすることで、転倒を防ぎ寝たきりになることを予防できます。←



←

←

<筋力トレーニングの仕方>←

- ・4秒間かけて持ち上げ、4秒かけてもとの位置に戻します。テンポを数えながら、また音楽のテンポに合わせて行くと楽しくできます。←
- ・1つの動きを10回繰り返し、「ややきつい」と感じる程度で行います。動作によっては足を変えて左右行います。(※ゆっくりとムリをしないことがコツです)←
- ・持ち上げる（力を入れる）ときに息を吐き、力を抜くときに息を吸います。←
- ・週に3回行くと効果的です。←

←

←

🌻簡単おやつ🌻

お家で簡単に作れるものばかりなので是非挑戦してみてください！

★コーヒーゼリー★

<材料>

ゼラチン：ゼラチン、板用5枚

コーヒー：人数分

ミルク：適量

<作り方>

- ①コーヒーを落として置きます。ゼラチンを溶かします。
- ②ゼラチンが溶けたら、落としたコーヒーを加えます☆コーヒーが一煮立ちしたら、火を止めます。
- ③泡が落ち着く迄、暫く置きます。泡が無く成ります。
- ④泡が落ち着きました。熱が少し冷めたので、容器に入れます☆
- ⑤容器に入れ冷蔵庫で冷やし固めます☆
- ⑥しっかり固まったコーヒーゼリーを、フォークで粗く碎きます。
- ⑦お好みで、ミルクを掛けて頂きます☆ガムシロップは利用者さんの、お好みです☆3時の、おやつ出来上がりです☆



★ふわふわあったか食パンおやつ★

固いものが食べれない小さい子からお年寄りの方まで幅広い世代のおやつとして食べられます！

<材料>

食パン：2枚

グラニュー糖(砂糖可)：大さじ2

バター(マーガリン可)：お好みで

<作り方>

- ①まず、食パンを切ります。
(一口サイズでもいいです！スティックでもお好みでどうぞ！)
- ②ふわふわにするため、食パン一つ一つにマーガリンをちょっとずつ塗ります。
雑で大丈夫です！
- ③食パンを袋にいれ、その中に砂糖を入れてフリフリします。
- ④予熱なし 170度のオーブンで5分焼きます。



引用文献

早口言葉

<https://www.city.anan.tokushima.jp/docs/2020041900020/>

筋力低下防止トレーニング

http://www.big-u.jp/prefg/000200/kenmin/h16/200410/new_1.html

簡単おやつ

コーヒーゼリー: <https://cookpad.com/recipe/6704600>

食パン: <https://cookpad.com/recipe/2876280>

ト

おたより紹介コーナー

浜崎昇 様より

あがりんさい便りと涼を呼ぶ団扇有り難う御座います。

時代調べ発表後の感想文読ませて戴きました。

先ず高齢者に分かり易く工夫され(字の大きさ・色づけ・絵を入れ)た内容、発表されている姿が浮かんきます。

また、11名とも高齢者に優しい接し方やコミュニケーションの取り方等時代の内容を理解され、当時の実情を

よく把握し分析されています。

先生、学生さんにこの知識をもって実体験頑張るようお伝え下さい。有り難う御座います。

暑さ厳し日が続きますがお身体ご自愛下さい。

湯川和子 様より

いつもあがりんさい便りありがとうございます。

楽しみに読ませていただいております。学生さんの手作りのうちわまでありがとうございました。

いつもお便りありがとうございます。今回は、3名の方を掲載させていただきました。近況やお気持ちを書いて投稿してみませんか。掲載は、希望されない方もお便りをお待ちしています。



沖林通子 様より

残暑お見舞い申し上げます

先生方生徒の皆様お変わりありませんか、

今月もあがりんさいだよりありがとうございました。

楽しみの無い毎日ですので、たよりを何度も読み返し、皆様を想いだしてます。

お逢いできる日が早く来ますように！！

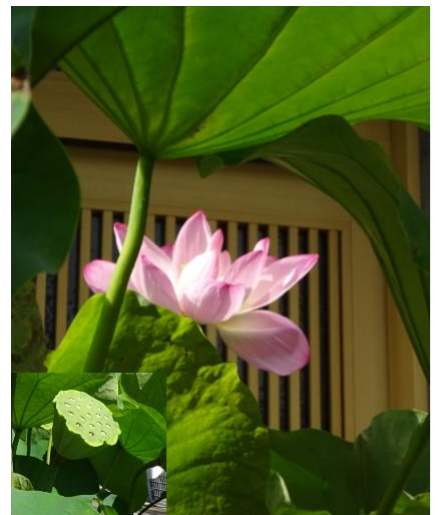
小田和子 様

だまし船の折り方、カルタなど、ありがとうございました。

学生と作って遊んでみます。

あがりんさいカフェで、皆さんと遊びましょう。

投稿写真 土肥 敏博



やっと咲いた赤い花(吉良さん宅)



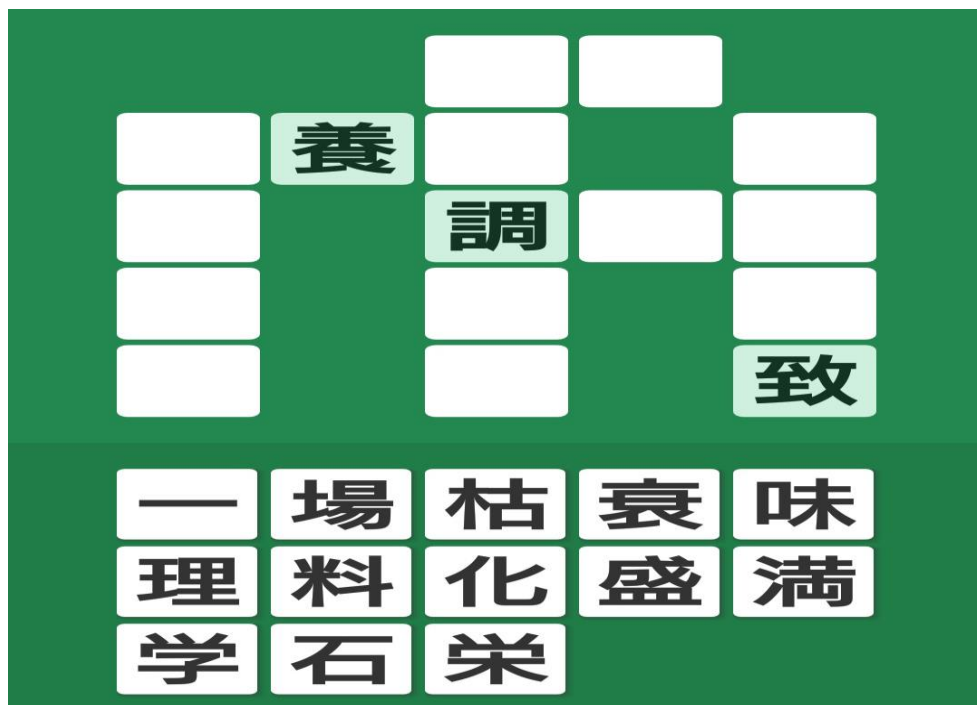
頭の体操 その11

あれかな？これかな？と考えることが脳に効きます！



秋の気配はどこへやら……。残暑が厳しい日々が続いていますが、皆さまお元気でしょうか？
今月も『脳トレ』頑張りましょう～！！

1.漢字ナンクロです。空白に下から漢字を入れてクロスワードを完成させてください。



2.次は9月の雑学クイズです。では、どうぞ。



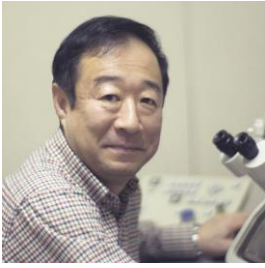
1) 十五夜の時に飾る「すすき」には何の力があると伝えられているのでしょうか？

- ①癒し ②浄化力 ③魔除け

2) 9月の旧暦の名称は何でしょうか？

- ①葉月 ②長月 ③水無月

看護学部公開講座のお知らせ



樋田一徳 先生

「篤志献体と医学教育」～いのちを考える～
医学教育に必須の人体解剖実習は、篤志家の方々の献体により行われています。本講演では、医学教育の歴史を紹介し、これまで数百名の献体希望者の方々との面会を通して学んだ“人生、いかに生きるか”について、皆さんと共に考えたいと思います。

ご参加を
お待ちしております



日時 令和3年10月22日金曜日 13時:30分から
場所 呉信用金庫ホール
プログラム 広島文化学園大学学芸学部音楽学科 演奏
学長挨拶
講演は、14時～15時30分 予定

緊急事態宣言適用となり9月のカフェは中止させていただきます。

日時 月 日 午前 9時半～10時半

場所 広島文化学園大学看護学部 3階 大講義室

プログラム 検温、血圧測定
体操
音楽
手作業

次回、開催時は、下記のように行います。

あがりんさいたよりまたは、はがきでお知らせします。

留意事項

1. 37度以上の発熱、体調に変化がある方はお休みしましょう。
2. 検温、アルコール消毒を実施します。
3. マスクを装着しましょう。
4. ペットボトルの水を用意しています。
5. ひとつの密でもいけないということで、常時換気を行います。
6. 学生が参加の場合は、お知らせいたします。
7. 時間を短縮して行います。

広島県の取り組み「オレンジリング週間」 (認知症理解促進強化週間)

広島県は、より多くの人々が認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人とその家族の思いや悩みについて理解する社会を目指して、例年9月21日(世界アルツハイマーデー)を起点とした一週間を「オレンジリング週間」と位置付け、この期間を中心として理解を広げる取り組みを推進しています。

あがりんさいにおいてもこの期間にカフェを予定していましたが、いま緊急事態宣言の適用となり、開催を中止しました。

外出が怖いと引きこもりになり、気力や筋力、認知力が低下していませんか。あがりんさいカフェも様々な機能低下の予防の一助となりますよう、そして皆様とつながっていただけますよう便りを発行しております。ぜひご活用ください。

認知症は早期受診が重要です。

- 適切なケアや薬の投与で症状の進行を遅らせることができます。
- 治る病気や一時的な症状の場合があります。
- ご本人の自己決定権を尊重することができます。
- ご家族等が早い段階から病気の正しい知識を持つことによって、より適切な対応ができます。

「認知症」早期発見のチェックリスト

- 「今までとは違う」「何となくおかしい？」
あなたのまわりに、気がかりな方はいらっしゃいませんか？

- 
- ☐ 同じことを何回も話したり、尋ねたりする。
 - ☐ 物をなくしていつも探している。
 - ☐ 日時や場所を間違えるようになった。
 - ☐ テレビや洗濯機など電化製品の扱いがわからなくなった。
 - ☐ 自分で食事の用意ができなくなった。
 - ☐ 買物での金銭のやりとり、貯金のおし入れができなくなった。
 - ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。
 - ☐ ふさぎこんで何をするのもおっくうがり、いやがる。
 - ☐ 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなったりした。
 - ☐ 同じもののばかり食べたり、同じ時間に決まった行動をする。
 - ☐ (現実ではない) 虫や動物、小さい子供や人が見えると言う。
 - ☐ 歩きにくい、転びやすい、手足がふるえるなどの症状がある。

※日常生活でみられる、認知症が疑われる言動をまとめてみました。
個人差もありますが、いくつか思い当たることがあれば、早めに医療機関等に相談しましょう。

広島県ホームページ
より引用

受診するときのポイント

- **ご家族などの付き添い**
できるだけご本人の日常生活を知っているご家族などが付き添うとよいでしょう。
- **メモの持参**
「おかしい」と感じた変化や症状、日常生活で困っていることなどを具体的にメモして持参しましょう。
- **病歴の確認**
ご本人がこれまでににかかった病気、治療中の病気、現在、服用している薬などを確認しておきましょう。
(お薬手帳があれば持参しましょう。)



認知症への適切な対応は？

認知症の人への対応の心得

“3つの「ない」”

- ① **驚かせない**
唐突な声かけは禁物です。やさしい口調でおだやかに話しましょう。
- ② **急がせない**
認知症の人は急かされるのが苦手です。相手のペースに合わせましょう。
- ③ **自尊心を傷つけない**
ご本人に恥をかかせないようにすることが大切です。
それとなく手助けをして成功体験に結びつけることができれば笑顔も戻ります。

● 若年性認知症とは？

65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と呼ぶことが多く、18歳から44歳に発症した場合を若年期認知症、45歳から64歳（または45歳から59歳）までに発症した場合を初老期認知症とされています。

その数は全国で3万8,000人※と推計されています。働き盛りで発症するため、仕事上のミスが重なって、退職を余儀なくされるケースもあります。経済的に困窮するだけでなく、社会参加の場もなくなって、本人・家族が孤立する場合もあり、職場や地域社会の理解と協力が何より大切になります。

※（若年性認知症の実態と対応の基盤整備に関する研究（研究代表者 朝田隆）報告書（平成21（2009）年3月）から）

認知症の相談窓口

認知症が気になったら、すぐに相談しましょう！認知症であっても早期発見・早期治療により自分らしく暮らすことができます。



オレンジドクター

- オレンジドクターは、広島県が認定した「もの忘れ・認知症相談医」です。
- このプレートがある医療機関には、認知症に関して、気軽に相談できるオレンジドクターがいます。
- ご本人はもちろん、ご家族からの相談もお受けします。

医療の相談

オレンジドクター、認知症疾患医療センター

介護の相談

地域包括支援センター、市町認知症担当課
認知症の人と家族の会、オレンジアドバイザー

広島県地域包括ケア推進センター、若年性認知症コールセンター

- 広島県のホームページで紹介しています。
(<http://www.pref.hiroshima.lg.jp/>)
トップページ⇒健康・福祉⇒認知症・虐待防止対策⇒認知症対策

※事前に医療機関へ電話連絡のうえ、受診してください。

施設	電話番号	住所	物忘れ 外来	認知症 外来
邦友クリニック ＜外部リンク＞	0823-23-2111	〒737-0051 呉市中央1丁目4-2	○	○
診療内科村岡クリニック ＜外部リンク＞	0823-32-2223	〒737-0051 呉市中央2丁目6-10	○	○
呉中通病院 ＜外部リンク＞	0823-22-2510	〒737-0046 呉市中通1丁目3-8	×	○
藤原脳神経外科クリニック ＜外部リンク＞	0823-32-2515	〒737-0046 呉市中通2丁目1-24	○	○
松田脳神経外科 ＜外部リンク＞	0823-30-5161	〒737-0935 呉市焼山中央1丁目2-16	○	○
呉やけやま病院 ＜外部リンク＞	0823-33-0511	〒737-0924 呉市焼山南1丁目8-23	○	○
ほうゆう病院 ＜外部リンク＞	0823-72-2111	〒737-0001 呉市阿賀北1丁目14-15	○	○
呉みどりヶ丘病院 ＜外部リンク＞	0823-72-6111	〒737-0001 呉市阿賀北1丁目15-45	×	○
小早川クリニック心療内科 ＜外部リンク＞	0823-76-3351	〒737-0112 呉市広古新聞7丁目8-2 3階	×	○
中国労災病院 ＜外部リンク＞	0823-72-7171	〒737-0193 呉市広多賀谷1丁目5-1	○	×
ふたば病院 ＜外部リンク＞	0823-70-0555	〒737-0143 呉市広白石4丁目7-22	○	○
早川クリニック ＜外部リンク＞	0823-76-6007	〒737-0111 呉市広大広2丁目7-4	×	○
呉市国民健康保険音戸診療所 ＜外部リンク＞	0823-50-0622	〒737-1206 呉市音戸町高須3丁目7-15	○	○
浅田病院 ＜外部リンク＞	082-888-1191	〒736-0087 広島市安芸区矢野町700	○	○
Nho賀茂精神医療センター ＜外部リンク＞	0823-82-3000	〒739-2693 東広島市黒瀬町南方92	○	×

呉市ホームページより引用

配布版は、塗り絵を貼付しました。

月 日 曜日 から 取り組み 月 日 曜日 完成！

塗り絵をしてどんなお気持ちでしたか？
何でもメモしておきましょう！

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、避難行動
8月 熱中症予防、うちわづくり
9月 オレンジリング週間
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

9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