

あがりんさいだより

広島文化学園大学 令和3年 第18号 2021年12月

ご挨拶

広島文化学園大学 土肥敏博

12月は行事が沢山あります。

おなじみの12月の花、千両は葉の上に、万両は葉の下に赤い実をつけます。山茶花、椿、鉢植えではシクラメンなど。

学校正門前の
ピラカンサス



12月の歳時記

12月の和名は「師走」。「師匠の僧がお経をあげるために東西を馳せる忙しい月」という説に由来するそうです。

- ・12月8日は針供養の日。折れた針を供養し裁縫の上達を願う行事です。
- ・1年の汚れを落とす「すす払い」などの大掃除も欠かせません。
- ・「冬至」を迎える22日ごろは、1年で昼が最も短い日。この日を境に昼が少しずつ長くなることから「一陽来復」といい、上昇運に転じる日とされています。また、本当の冬の厳しさはここから始まります。そこで、旬を迎えるゆずを浮かべた「ゆず湯」に入ると、風邪をひかず元気に冬を越せるという習わしが生まれました。
- ・冬至にかぼちゃ〔南瓜〕を食べる習わしは名前に「ん」のつくものを食べ、「運盛り」に由来しています。地域によっては、れんこん、みかん、こんにゃくなどを食べます。

・大晦日

「大晦日」1年を締めくくり、新年を迎える最も重要な節目の日で、正月にやってくる年神様を迎える準備やさまざまな習わしがあります。「年越しそば」は、そばを食べ、細く長く生きられるようにとの願いを込めたという説があります。

・大晦日にはいけない事がある？ 正月飾りは31日では葬儀と同じ一夜飾りになって神様を軽んじることになるので28日までに準備を済ませておく、31日についた餅は「一夜餅」、29日の餅は「二重苦」となり避けた方がよいとされる一方、29日は「福餅」と縁起を担ぐ地方もあります。

神社では「年越しの祓（はらえ）」が行われます。「夏越しの祓」から半年が過ぎ、7月～12月までの罪やけがれをはらうため、形代（人形など神霊が依り憑き易いように形を整えた物）を焼いたり、茅の輪くぐりをします。

・除夜の鐘 お寺では、日付が変わる12時をはさんで煩惱を取り除くために鐘を打ち鳴らします。煩惱の数は、眼・耳・鼻・舌・身・意の六根のそれぞれに好（気持ちがいい）・悪（気持ちが悪い）・平（どうでもよい）があって18類、この18類それぞれに浄（きよい）・染（きたない）の2類があって36類、この36類を前世・今世・来世の三世に配当して108となり、それらを取り除くために108回つきます。

年末のクリスマス（キリスト教）からお寺参り（仏教）、一夜明けて神社詣（神道）と、日本人は器用だなあ～。

・もうすぐお正月です

今年もコロナに明けてコロナに終わった1年でした。今は大分落ち着いてきましたが、新たな変異株が見つかり、世界中に広がりをみせています。

なんとか晴れやかなお正月を迎えたいものですね。お正月には、お雑煮のお餅をのぞに詰まらせないようにして食べてください。万が一詰まったら、立ったままで深く前にかがみなり、後ろから抱きかかえてもらってみぞおちあたりをこぶしでつきあげる（ハイムリック法）や高齢者では同様の姿勢で背中を強くたたいてもらう法があります。

それでは皆様お元気で良いお年をお迎え下さい。

12月17日金曜日14時から15時30分クリスマス会を開催します。

阿賀の風物詩

今年も極端な気候変動がありました。9月過ぎから暑い日が続き、いつになったら秋になるのかと思っていたら、11月に急に気温が下がりはじめ、冬へ向かって一直線。秋は一体どうなったのか？植物達も困惑しているようです。11月になって学校の裏門あたりでなんだか良い香りが？よく見ると校庭の金木犀が花をつけているではありませんか（写真）。金木犀といえば例年9月末頃に良い香りを漂わせます。ところが今年の開花異常は全国的な現象のようで、新聞に、“金木犀 戸惑い香る文化の日”（大阪府 竹鼻様）という句が載っていました。



温暖化

英国グラスゴーで開催されていたCOP26は、産業革命前からの気温上昇を1.5度に抑える努力を追究するとして「グラスゴー気候合意」を共同宣言した。目標の実現には、世界全体で温室効果ガスの排出量を大幅に減らさなければならない。具体策の一つに、大量の二酸化炭素を出す石炭火力発電も段階的に削減すると明記されました。我が国の電力供給は、1965年頃までは水力発電が主流だったのが、2019年には、石炭、石油、液化天然ガスなど火力発電（あわせて75.5%）に頼っている。こうしたこともあって、温暖化など気候変動対策に後ろ向きな国が選ばれる「化石賞」を、2019年のCOP25に続き今回も2回連続の受賞となった。非常に不名誉なことです。

カーボンニュートラル

日本政府は2050年までに温室効果ガスの排出を全体としてゼロにする「カーボンニュートラル」を目指すことを宣言しました。このことは二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの「排出量」から、植林などによる「吸収量」を差し引いて、合計を実質的にゼロにするということです。ですから、植物にも頑張ってもらいたいところですが、落ち葉散るとは言え枝を刈り込まれて丸裸にされた街路樹をみるとなんだか悲しくなります。



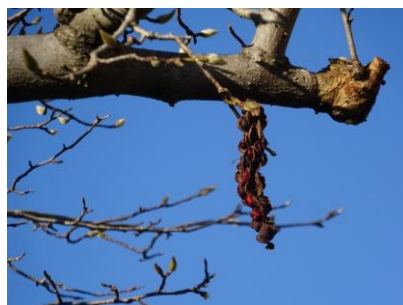
毎年この季節に丸刈りになるプラタナス
(阿賀駅前通り)

牛のげっぷと温暖化

ウシを食べると地球温暖化につながるというから、一体どういうことか？温室ガスの14%が家畜に関係する。その理由は次のようなことだそうです。

- 理由①：牧場をつくるために森林を伐採する。すなわち炭酸ガスを吸収してくれる植物が減る。
理由②：うしの出すゲップが原因となる。すなわちウシには4つの胃があり、第一の胃に蓄えられた食物（植物）は、そこに常在する微生物により発酵し、発生する水素がメタンガスに変換され、これが“げっぷ”となり、“おなら”となり放出されるというものです。メタンガス放出量が160～320 L/日にのぼる。メタンガスは炭酸ガスの28倍も温室効果が高いのです。

・代替え肉：そこで牛肉の消費量を減らすべく、牛肉の代わりになる植物からつくる代替え肉がハンバーグなどに使用されはじめています。大豆を使用した代替え肉で、「大豆ミート」は世界的な広がりをみせはじめています。日本でもハンバーガーに用いられていて、知らないうちに食べているかも？大豆などを原材料に使用した、代替え肉ハム、ソーセージなどが通信販売で入手できるほか、一部のコンビニやスーパーなどで販売されているなど、やはり身近で入手できる代替え肉として注目を集めています。本物の肉と見栄えも味も変わらないとか。



“こぶしの実”（左）

”カキ水揚げ”（右）

（頭上の電線には、牡蠣を目当てにくる鳥よけが施されている）。（いずれも阿賀南）



11月 健康調査

令和3年11月19日(金)認知症カフェ「あがりんさい」が開催されました。地域の方々28名が参加され、健康調査(、血圧、下肢筋力、骨密度、もの忘れ、体内水分量、嚥下機能)と転倒防止体操・嚥下体操などを行いました。健康に留意し、普段から転倒防止体操やスクワットで筋力アップを図ったり、「パタカラ」や「あいうべ」の嚥下体操を継続されておられました。 高橋登志枝・棟久恭子



3年生、安全な誘導について打ち合わせ



2年生、カフェ進行について打ち合わせ



体内水分測定器のチェック



2年生による運営、司会、受付の様子



物忘れ検査コーナー



フェイスシールドを付けて嚥下体操



結果を確認し健康であることを喜び、検査ができたことに感謝を述べられました。

3年生認知症サボータの感想ラベルより

横山航太：地域の色々な方がカフェに参加しており、文化学園大学が地域との連携を活かしていることが体感できたためよかった。昨年は、コロナの影響でカフェに参画できなかった。2年生の時に「あがりんさい」カフェに参加できていたら高齢者とのコミュニケーションが実習でいかせただろうと思った。

高知春佳：高齢者の方は、自身の身体の状態がよくわかっておられ、毎日、健康のために筋トレや体を動かしていて、だから元気なんだとわかった。好きなことをやることも大切だと思った。

西田月：高齢者さんとのコミュニケーションによりアイコンタクトやゆっくり大きな声で話す重要性を学んだ。また、初めて参加してたくさんの方と話すことができてコミュニケーションをとる楽しさを学んだ。

垣籠：コミュニケーションで測定の待ち時間を埋めることができた。カフェをとっても楽しみにしておられて、楽しく会話をされていて、自分も楽しく過ごせた。

美濃萌華：自転車や徒歩で来られている人がいて、健康向上を目指していることを学んだ。

辻村友伽：認知症カフェに参加し、高齢者さんを尊重した言葉遣いや人権の擁護、基本的なプライバシーの保護の大切さを学んだ。関わることで個別の価値観があり、長年の生活習慣が言動に関連していることがわかった。

河野睦美：どの高齢者さんも健康に気を使っていて、歩くなど運動も行っていることが分かった。健康調査結果について、それぞれの高齢者さんに合わせて説明することの難しさを感じた。

下瀬ひかる：誘導時、階段で上がると言われた方のスピードが少しずつ落ちていたけど、「ゆっくりで大丈夫ですよ」と声をかけることで焦って歩くことによる転倒のリスクの軽減につながった。血圧測定で高い数値が出たときに、普段の血圧の値を聞き、なぜ今日は高いのか原因を会話の中で導き出すことによって、安心できると考えた。

野田萌々伽：加齢に伴って運動機能が低下するが、運動を少しでも行うことで維持することにつながる。健康のために少しは体を動かすという人が多く、健康に対する意識が高いということを知った。

息内香葉：身体測定を行う高齢者さんに、補助や説明を行うときの注意点を考えることができた。これまで学習した知識について、高齢者さんにわかりやすく説明し、理解してもらうことができた。

河野乃綾：参加者の方々が元気で驚いた。認知症カフェは他の参加者とも話す機会となるため、社会的孤立を防ぐ役割があると思った。

柏木彩希：自分自身の健康状態に対する関心が高いと感じた。身体測定を行うとき、測定値に対してわかりやすく説明を行うと、良いフィードバックをいただくことができた。

【認知症カフェの学び】

- * 健康に対する意識が高い
- * 少しでも身体を動かそうとする意識があった
- * 習ったことをわかりやすく説明すると、理解のフィードバックを頂いた
- * 他の参加者さんに関われることで社会的孤立の防止に繋がる
- * コロナの影響でやっと来れました！カフェを 楽しみにされている様子が伺えた。

11月 「あがりんさい」担当2年生の素直な感想より

大片 真衣：企画・運営をグループで協力して認知症カフェを開催できたと思います。このような機会は中々ないので、高齢者の方と交流を深めることができたので良かったです。高齢者の方がとても元気でたくさんお話しすることができました。この経験を活かしていきたいです。」

大川 華季：転倒予防体操と下肢筋力測定を担当しました。まずは下肢筋力測定では、IDや身長、体重を入力し高齢者の方に確認して、力を入れるかけ言葉をかけるのが、とても難しかったです。↓

次に転倒予防体操では、2人でやるのに、かけ言葉を決めてなくて高齢者を戸惑わしてしまいましたの、次このような機会があるのならば、やりたいと思いました。」

沖原 怜奈：今日の認知症カフェはバタバタしていて大変だったけど、みんなで協力して上手くやれることが出来ました。資料作りに少し苦戦したけど、先生や同じ係のみんなが協力してくれたので、上手く作ることが出来ました。↓

実際に高齢者さんと接することで、高齢者さんの特徴をより理解出来ました。」

小田 淑子：今日は認知症カフェを開催しました。私は受付と誘導をしました。認知症カフェを通して学んだことは、コミュニケーションのとり方です。一人の男性の誘導を行いました。会話を続けることができませんでした。会話をふくらませることが課題だと思いました。相槌や表情などの非言語的コミュニケーションを用いることができたと思います。会話をする際は、視線を同じ高さにすることを心がけました。マスクを着用しているため声がこもって聞き取れないことがあったのでその場に合わせた声の大きさが大切だと感じました。↓

また、高齢者の方は身長を計られたあとや物忘れ検査の後に「昔はできていたのにな」と言っておられました。少しでも身体の衰えを遅らせたり軽減させるためにも日々の運動が大切だと思いました。↓

これから高齢者の方と関われる機会があると思うので今回学んだことを生かしてできなかったことは改善して取り組んでいきたいです。」

柏木 千乃：本日の認知症カフェでは、身長計測から嚥下機能検査、認知機能検査など様々な身体の状態測定を行った。高齢者に対する話しかけ方や接し方など講義で学んだことを振り返りながら実施することが出来た。そして、高齢者の方々とのコミュニケーションの中で高齢者自身が自分の健康への意識をどのように抱いているのか日常生活のことまでみられていい体験になったと思う。↓

また、高齢者と共に転倒防止体操や嚥下体操を行い一人一人が他者と楽しく交流していたため、このコロナ禍では特に他者との交流が健康増進に繋がるのだと改めて気づくことが出来た。」

加藤 うらら：高齢者の方の誘導と Inbody の測定をした。たくさん的高齢者さんが来られ、座席に誘導するときに、しっかりとコミュニケーションを取れるように聞こえる大きさの声で説明することができたと思う。時には質問を受け付けるときもあり、しっかりと対応できた。たくさんの方が来てくださり、Inbody 測定も大変ではあったが、コミュニケーションの取り方やスムーズに行えるにはどうすればよいかなど考えながら行動し楽しみながら行うことができた。」

加藤 花奈：認知症カフェで高齢者さんとのコミュニケーションの取り方の難しさを知りました。実際にお話しさせていただいた時にどんな話をするか決めていなかったので次関わる事があればこの学びを生かして次に繋げたいと思いました。ありがとうございました。」

金矢 桃歩：認知症カフェにおいて身体測定、嚥下力テスト、嚥下体操など様々なことを担当することができてとてもいい経験になりました。特に嚥下力テストではテストの方法について説明するのが難しかったのですが、最後は「テストを受けることができてよかった」とおっしゃっていただいたのがとても嬉しかったです。この経験をこれから活かしていきたいです。」

兼安 志保：認知症カフェをして、高齢者の方と話すことがとても難しいと思いました。私自身があまり話を繋げることができなかったのですが、笑顔で話してくださいました。また、高齢者の方の多くが血圧を測った時にとても血圧が高く、二回測られる方が多くみられました。歩いてきたことでの血圧上昇だけでなく、緊張などで自宅で測るよりも高くなってしまうことが理由なのが分かりました。また、数値を聞かれても自信を持って答えることができなかったので自信を持って答えられるようにしたいと思いました。そして、認知症カフェをして、コミュニケーション能力の向上を行なっていきたいと思いました。」

鎌田 倭花：認知症カフェを通して高齢者の方々と関わり、高齢者の方々とたくさんお話をさせていただいたとき、人生の先輩としてたくさんのことを教わることができました。高齢者の方から共通の話題をたくさん出してきて、昔のお話などを聞かせていただきとても楽しい時間になりました。今までの経験を今日会ったばかりの私に短時間でたくさん話していただけて、これから高齢者の方と関わっていく際に生かしていこうと思います。短い時間だったけど食重な体験ができて良かったです。」

上川 華宝：グループ内で自分は何を担当するかを決めて自分達で色々計画を立て当日を迎えることが出来た。」

自分は骨密度の診断のお手伝いをした。」

高齢者と接しながら骨密度の診断方法を学ぶことが出来た。骨密度を計るために高齢者の利き足の踵を機械に挟んでお名前と年齢と性別を確認してコンピュータに入力をした。」

高齢者の方とお話しながら担当の作業をするのは大変だったが楽しく過ごすことが出来た。」

食重な体験が出来てとても良かった。」

川崎 のん：私は、あまり高齢者の方々と接する機会がなかったのですが、今回の認知症カフェでの活動を通じて、多くの地域の方々と接することができ、とても良い経験となりました。声が聞こえにくい場合は耳の近くで話したり、言い方を変えたりするなどして相手とのコミュニケーションをとりながら工夫していくことが大切だと改めて思いました。今回の経験をこれからの学習に活かしていきたいと思います。」

川崎 深：今日の認知症カフェは「健康調査」でした。」

皆さん積極的に検査をしていて良かったと思います。」

ちょっとした体操も楽しそうにしている、少しでも健康の手伝いできたのかなと思いました。」

どんな目線でどんな話し方で接すると分かりやすいかと考えながら関わることで、コミュニケーションの力がついたと思います。」

普段高齢者の方々と関わる機会がないので、お話出来たりして、食重な体験をさせていただけて良かったです。」

河村 華梨：今回の認知症カフェを体験して、あまり高齢者の方と話をしたり関わる機会がなかったけど、久しぶりに関わって色々な話をすることが出来、交流をすることができた。わたしは、検温と物忘れチェックの担当をして、検温では、色々な方と話ができ、物忘れチェックでは、結果を踏まえて様々なコミュニケーションをとることができた。きていただいたかたに満足して頂けたので良かった。」

木本 彩香：前回の授業でお会いした高齢者の方から「前も居たよね」と声をかけて頂き、私よりも高齢者の方の方が覚えていらっしゃると思いました。↓

今回は貴重な経験をさせて頂いたので、この経験をこれから活かしていきたいと思います。」

国久 花凛：今回認知症カフェを始めて運営しました。始めは高齢者の方と一緒にお話が出来るのかなど不安ばかりありましたが、高齢者の方はとても優しくユーモアのある方々ばかりでとても実施しやすい認知症カフェになりました。特に私は始め緊張していてどうすれば高齢者の方に印象に残る運営が出来るのかを考えていて考えすぎて固くなってしまっていました。私はイシスをしていたのですがその中で男性の高齢者の方がいらしゃった時、今日の日付を答えていただくテストをした際間違えて自分で今日の曜日を先に言ってしまいました。やってしまったと少し焦っていた中で高齢者の方はジョークを交えながらも笑いに変えて下さいました。その言葉に逆に私が気持ちを救われました。↓

このような事で地域の人へ何か出来るのならもっと参加してコミュニケーション能力を身につけながらも学習していきたいなと思いました。」

河内山 詩継：認知症カフェを通して高齢者の方と沢山お話をすることができてよかった。私は認知機能検査の担当だった。認知機能検査は苦手とおっしゃっている方が多かった。しかし皆さんしっかりされており、笑顔で検査に取り組んでくださってとても楽しかった。」

写真「カフェ運営を終えて、（白衣は、2年生、紺色実習服は、3年生）」

11月は、教室虐待防止推進月間でした。看護学部は、オレンジリボン啓発をしています。学生・カフェ参加者にオレンジリボン、啓発マスク・チラシを配布しました。」



「あがりんさい」だより十七号ありがとうございます。↑

今月で2回カフェに参加できずとても残念に思っています。↑

先日、仲良しグループで「あがりんさい」カフェの様子を話したらとても、羨ましがられ私は、鼻高々でした。↑

先生方や学生さんと様々な交流は、素晴らしい本當に感謝しております。↑

出来る限り参加させていただきまますので、よろしく願っています。↑

前略 ご免下さい

七か月振りの「カフェ」マスク越しで楽しく歌わせて貰いました。

学生さん達、先生方、地域の皆さんの元気な様子を見させて戴、元気を貰いました。

やっぱり「カフェ」は楽しいです。これからも、有意義なカリキュラムお願いします。

また、十一月五日、模擬患者（高齢者想定）に対する移乗動作、十二日は、清潔、衣生活、排泄と三課題の模擬体験を見学させて貰い、被介護者に対し介護者が目線を合わせてのコミュニケーション、更には構音障害に対しては、リアクションシートを活用等、被介護者に対し理解して貰うために一生懸命取り組んでいる姿が、私には新鮮で良かったです。

今は教育の期間、これからは実体験を通しての勉強で、被介護者に喜ばれる介護者を目指して頑張ってください。

また「カフェ」でお会いしましょう

次回「あがりんさい」カフェのご案内

令和3年12月17日 午後2時から「クリスマス会」を予定しています。

令和4年 1月21日 午後2時から「新年の会」を予定しています！

短い時間ですが、お気軽にお越しください！

広島文化学園大学看護学部

認知症カフェ「あがりんさい」運営者一同

大変お世話になりました！

ニュースレターは、今回が12月号です。

次回は、1月発行となります。

12月カフェへの来場をお待ちしております。





頭の体操 その12 答え

さて、答えはどうか？



朝晩がすっかり冷え込むようになりました。皆さま、お元気でしょうか？
11月の問題の答え合わせです。いくつできたでしょう？

1. 11月の雑学クイズを集めてみました。では、どうぞ。



1) 七五三の時に必需品とされている飴はどれでしょうか？

- ① 熨斗飴 ② 千歳飴 ③ 亀甲飴

②

2) 11月7日は冬の気配が感じられる日となっていますが、冬の始まりの日のことをなんと言いますでしょうか？

- ① 小雪 ② 冬至 ③ 立冬

③

3) 江崎グリコが11月11日に制定した記念日は何でしょうか？

※11月11日は1が並んでいますね。お菓子の形を思い浮かべて！

Glico ① クッキーの日 ② ビスコの日 ③ ポッキーの日

③

4) 紅葉の花言葉はなんでしょうか？

- ① 美しい変化 ② 我慢強さ ③ 慰め



①

2. 次は謎解きクイズです。頭をやわらかくして、お答えくださいね。

この謎が
解けたか
な？

？に入る数字は？

2 対 5 = 2

0 対 0 = 引き分け

2 対 0 = 0

0 対 5 = ？



これはじゃんけんの様子を
数字にしていました。

2は指を2本使うのでチョキ、
5は指を5本使うのでパー、
0は指を握って使わないの
でグーですね。

0対5はグー対パーの対戦
なので、パーの勝ちですか
ら、答えは5

5

グー チョキ パー



★ヒント★ 手の指を使ってやることを数字で表していますよ。
勝ったり、負けたりします。引き分けもありますね。



今年は、どんな年でしたか？書き留めておきましょう！





2022年の目標を書きましょう！ 2022年1月 日 曜日

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 棟久恭子
棚崎由紀子 加藤重子

看護学部 学部長 山内京子

お便りとカルタを
募集しています。

運営事務へのメッ
セージ・要望など
も受け付けます。

新年号に掲載さ
せていただきます。

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