

# あがりんさいだより

広島文化学園大学 令和4年 第20号

2022年2月

ご挨拶

広島文化学園大学 土肥敏博

## 雪中四友（せっちゅうのしゅう）

冬に咲く4種類の花「雪中四友」は、中国の文人画が好んで画材にした早春に咲く梅、水仙、山茶花、蝶梅の4つの花をさす言葉です。四友という表現には、単に四花というより、寒い雪に耐えて咲く“友”という暖かみが伝わってきます。香りが良く日本人にも愛されている花たちです。



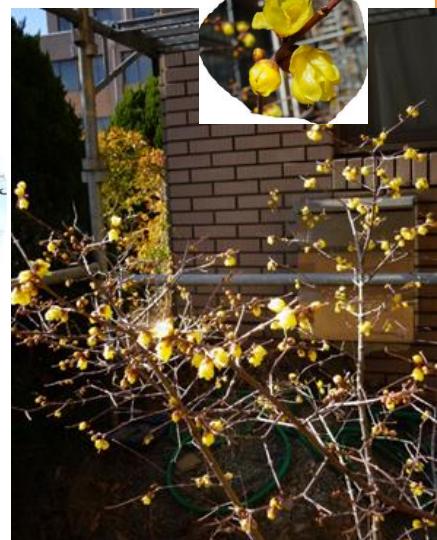
梅一輪 一輪ほどの  
暖かさ (嵐雪)  
(歴史散歩道 山根町)



鶴羽根神社境内



校庭の蝶梅 (winter sweetとも呼ばれる) (右端)  
今年は沢山の花を咲かせ甘い香りを一面に放っている



## 2月はなんと言っても3日の節分、4日の立春 節分

鬼は邪氣や厄の象徴とされ、正体不明の病、飢饉、人間の力の及ばない災害などの恐ろしい出来事は鬼の仕業と考えられてきました。“ふくわうち”「豆まき」は学生さんの「節分って何だろう？」をご覧下さい。「焼嗅」、「恵方巻き」は、昨年2月号に紹介させていただきました。

鬼といえば「酒呑童子」。丹後国の国境にある大江山、または山城国と丹波国の境にある大枝（老の坂）（共に京都府内）に住んでいたと伝わる鬼の頭領。酒が好きだったことから、手下たちはこの名で呼んでいた。一条天皇の時代、京の若者や姫君が次々と神隠しに遭った。安倍晴明に占わせたところ、大江山に住む鬼（酒呑童子）の仕業とわかった。そこで帝は源頼光らを征伐に向わせた。頼光らは鬼に八幡大菩薩から与えられた「神変奇特酒」（神便鬼毒酒）という毒酒を振る舞い、退治した。首級は宇治の平等院の宝蔵に納められた。

鬼にも正義。酒で動きを封じられ、ある意味だまし討ちにあった酒呑童子は「鬼に横道はない」と頼光を激しく罵った。鬼は「悪い物」「恐ろしい物」の代名詞として使われることが多いが、「鬼」は「強い物」として崇められていたり（鳥取県伯耆町）、神社の「神」として祀られていたりする（青森県の岩木山）など、鬼を善的に捉え、また、畏敬の念で見ている例も少なくない。節分の豆まきに見られるように、鬼が厄災をもたらすとする信仰が根強いが、まったく逆に、鬼が悪霊を追い払い、人に幸福をもたらしてくれる存在と考えている例も少なからず見られる。このようなことから「福は内、鬼は内」と声をかける地方もある。

## 立春

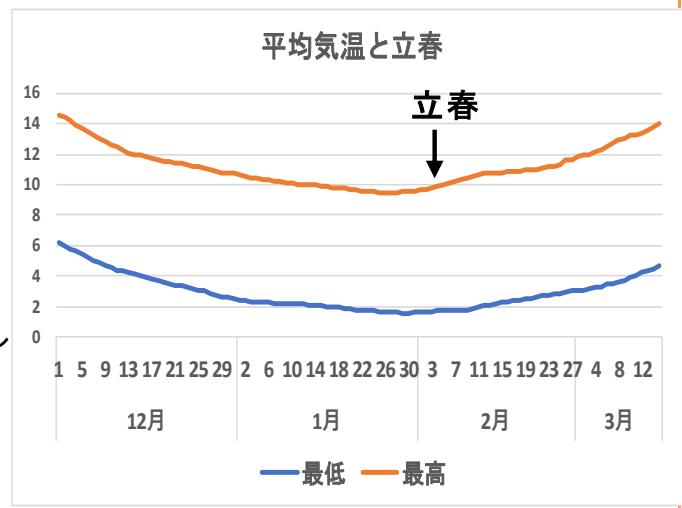
節分は「季節を分ける」ことも意味していますが、江戸時代以降は特に立春の前日を指す場合が多いので、節分を迎えるともうすぐ春がくると嬉しくなってきますね。実際、年間気温をグラフにプロットしてみると、立春を期に気温が上昇し始めるのが分かります（図は10年間の平均気温、新聞より。次ページ）。

昔の人は「体感」での変異点を実感していたのでしょうか、驚くべき感覚です。

## ゴジラ

日本の最南端・沖の鳥島の南東約600キロ。太平洋の海底に「ゴジラ」が現れた—海底の地形の名称を決める国際会議で、海獣映画「ゴジラ」の名を冠した海底地形の名称「ゴジラメガムリオン地形区」が承認された（2022年1月14日）。メガムリオンとは、地殻の下にあるマントルが海底面に露出してできたドーム状の高まりのこと。このメガムリオンは縦125キロ、幅55キロ、高さ1千～2千500メートル程のうねがいくつも連なる地球最大級のメガムリオンとされ、その巨大さにちなんでゴジラと名付けられた。

ゴジラといえば、1954年に上映された東宝映画「ゴジラ」。私が小学生ころのことで、学校の講堂で上映されたのを見に行ったのを覚えている。ビキニ環礁水爆実験「核の落とし子」「人間が生み出した恐怖の象徴」として描かれているそうだが、そのようなことは知る由もなく、火を吹く怪獣という強烈な印象だけが残っている。



## 海底火山

昨年末南太平洋の島国トンガで、海面から顔を出していた火山島フンガトンガ・フンガハアパイが凄まじい爆発を起こした（1月15日）。衝撃波は音速に近い速さで島から放射状に広がり、すぐ後に発生した津波は広大な海を越えて北米太平洋岸北西部や、わが国にもにも押し寄せ、漁業関係者に被害を及ぼした。この津波、日本へ予想より早く、大きく押し寄せ、その伝わり方が従来の「噴火に伴う津波とは考えられなかった」（気象庁）。噴火に伴う空気の振動（空振）の通過に伴って海面が押されて波ができる、これが、水深が深い海溝で増幅される「気象津波」と解釈されている。

わが国では、小笠原諸島の付近の海底火山「福德岡ノ場」が昨年8月に噴火した。噴火で生まれた大量の軽石が千数百キロ離れた沖縄・奄美地方に漂着して深刻な被害が出ている。噴火マグニチュードは明治時代以降に発生した日本列島での噴火としては最大級の規模と言われている。

地球はとてつもないエネルギーをもって猛威を振るう。海底のゴジラが暴れているのだろうか。海底の神様が怒っておられるのだろうか、と古の人びとなら考えたに違いない。

そんな神様の怒りを鎮めるのに、「生け贋」をささげるという風習が世界各地にあった。インカ帝国では少女を生け贋にし、亡くなった少女の遺体には豪華な服を着せ、副葬品と共に高山の聖地に埋葬された。それがミイラとなって近年発掘された。色鮮やかな服装はよく保存されており、日本（広島美術館）にも随分以前に展示されたことがある。私はそれを「見に」でかけた。その時私は1枚の写真に納めたが、それを他人に見せるのはやはり心を咎めるものがあって、私のどこかのホルダーに眠ったままになっている。ミイラの少女は一体何を訴えていたのでしょうか、またそれを見に行った私の行為にも。猛烈な勢いで人類を席捲している新型コロナ、これも人類の何かの「罪」に対する神の「罰」でしょうか。

## パンドラの筐

ギリシャ神話の神ゼウスは、プロメテウスに人間というものを作らせた。このときに作られた人間は全て男性で、まだ災厄というものが存在しない世界でした。「人間に知恵をあたえるのはいいが、火を与えてはいけない」というゼウスの命令があったにもかかわらず、慈悲深いプロメテウスは人間に火を与えてしまった。これに怒ったゼウスはプロメテウスを拷問に処した後、今度は人間に災いをもたらすために女性というものを作った。このときに作られた女性パンドラは美しさ、能力、好奇心をさずけられ、そして絶対に開けてはならないという箱を持たされた。やがてパンドラは箱の中身はどうしても気になり、忠告をやぶり箱のふたを開けてしまいました。すると、中から悲觀、不安、嫉妬、争い、苦悩、悲嘆、欠乏、後悔、疫病、その他、ありとあらゆる災いが溢れだしました。慌てて蓋を閉めたものの、時すでに遅し。すべての災いは人間界に解き放たれてしまった。そして閉じられた箱の底には1つ残っていたものがあった。それは「希望」だった。

現在の新型コロナウイルスもこの災いの1つでしょうか。そして、どのような希望が残っているのでしょうか。

# 節分



節分って何だろう？



節分とは、季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の前日のことをいいました。とくに立春の前日の節分は旧暦の大晦日にあたる重要な日だったため、いつしか、節分と言えば立春の前日のことをさすようになりました。



なぜ、豆まきをするのだろう？



古より、季節の分かれ目には邪気や厄(鬼)が入り込みやすいと考えられていたため、新しい年を迎える前の邪気祓い清め、一年の無病息災を祈る行事として追儺(ついな)式が行われてきました。節分の由来でもあるように、節分は一年の健康と安全を祈る行事です。

現在では鬼退治をするために豆まきを行いますが、昔の人は病気や不幸を鬼のせいだと考えていました。鬼が来ることで健康や安全が脅かされると思っていたのです。

一年を健康に過ごすためには、鬼を家に入れないようにしないといけないことから、豆まきを行って鬼を家に近寄らせないでおこうとしていたと言い伝えられています。



なぜ、大豆を投げるの？



豆まきでは福豆と呼ばれる、炒った大豆が使用されます。

豆まきに大豆を使用するのは、『穀物には精霊が宿る』という昔の考え方方が根本にあります。米や豆がそれに該当しますが、特に米よりも大きい大豆は鬼を追い払うのに最適だとされ福豆として豆まきに使われるようになったのです。

## ★正しい豆まきのやり方

- ①節分の日の日暮れまでに炒った大豆を用意し、枊に入れて神棚に飾っておきます。
- ②鬼は戸口から入るといわれているため、ヒイラギの小枝にイワシの頭をさしたものを玄関に飾ります。これを飾る理由として、鬼はイワシとヒイラギが苦手だといわれているためです。
- ③節分は夜の8時～10時頃に行います。これは鬼が夜中に来るといわれているからです。玄関・ベランダ・窓など家のすべての戸を開放しましょう。
- ④まず、年男が枊に入れた福豆を持って、玄関から各部屋を「鬼は外、福は内」と2回ずつ繰り返し声をかけながら豆をまきます。
- ⑤すべての部屋に豆をまき終わったら戸を閉めます。
- ⑥豆まきが終わったら家族全員で自分の年齢+1個だけ福豆を食べます。年齢の分、豆を食べられない人は代わりに「福茶」を飲んでもよいでしょう。

## 引用文献

<https://dime.jp/genre/840829/>  
<https://arima.co.jp/nutslabo-blog/column/uncategorized/%e3%81%8a%e5%bd%b9%e7%ab%8b%e3%81%a1%e6%83%85%e5%a0%b1/2021/01/28/2101e/#i>

認知症看護強化コース 三年 上岡 沙耶綾



# 口コモ予防体操

2021年は夏に、電話インタビューを平岡様にさせていただいたり、模擬カフェの前にラインでハンドベルの演奏を小田和子様にご指導いただき、大変お世話になりました。後期は看護学実習に役立つことができました。ありがとうございました。

最近また新型コロナウイルス感染者が増えてきましたが、みな様はいかがお過ごしでし最近また新型コロナウイルス感染者が増えてきましたが、みな様はいかがお過ごしでしょうか。私はまだ認知症カフェに一度も参加できておらず、前回のあがりんさいだよりで、皆さんが楽しそうにハンドベルやクリスマスツリーの作成、おしゃべりなどをされている様子を見て、コロナウイルスが落ち着いてカフェを実施した際にみな様にお会いできるのがより一層楽しみになりました。

今回、今のようなコロナ禍で自粛中でも家で簡単にできる口コモ予防体操というのを紹介したいと思います。是非家で実践してみてください。

## ～口コモとは～

口コモとは口コモティブシンドローム（運動器症候群）の通称です。

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことをいいます。

エレベーターや車を使う便利な現代社会において、人類は足腰を使う機会が少なくなっています。普段私たちは何気なく体を動かしていますが、それは運動器の働きによるものです。

運動器とは、骨や筋肉、関節のほか、脊髄や神経が連携し、身体を動かす仕組みのことです。この口コモ予防体操を毎日行うなど、運動習慣をつけることが運動器の健康の維持につながります。

## ～口コモ予防体操の効果～

口コモ予防体操の片足立ちやかかと上げでは、バランス能力と下半身の筋力を鍛えることができます。片足立ちを行うと、足には2倍の重力がかかるため、筋肉が収縮します。それにより、立っている足の付け根にある骨が強くなり、さらにバランス能力も向上するので、転倒を防ぎ骨折のリスクを減らす効果が期待できます。また、歩く動作が安定し、歩くスピードが速まるほか階段の昇り降りもしやすくなります。

スクワットでは、下半身の筋力を鍛えることができます。スクワットを続けていくことで、「立つ」や「座る」といった日常生活動作を安定して行えるようになります。ゆっくりと行えば、ストレッチ効果も得られます。

## ～体操をするときの注意・ポイント～

- ・実施の際は、転倒に十分注意し、何かつかまれるものがあるところで実施しましょう。
- ・体調が悪い時は無理をせず、体操を中止しましょう。
- ・途中で体調が悪くなった時、ただちに体操を中止しましょう。
- ・体操の前後には水分補給をしっかりしましょう。
- ・回数は目安なので、自分のできる範囲で無理なく実施しましょう。
- ・歌うなどして呼吸を止めないよう意識して実施しましょう。

## ～口コモ体操をやってみましょう～

### 1. 片足立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット行いましょう。

#### ●ポイント

- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手や指をついて行います。



## 2. スクワット

5~6回で1セット、1日3セット行いましょう。

- ①足を肩幅に広げて立ちます
- ②お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。



### ●ポイント

- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・膝の曲がりは90度を大きく超えないようにします。
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をついて行います。
- ・楽にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。

## 3. ヒールレイズ(かかと上げ)

1日の回数の目安: 10~20回(できる範囲で) × 2~3セット

- ①両足で立った状態でかかとを上げて…
- ②ゆっくりかかとを降ろします。



### ●ポイント

- ・バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をついて行ってください。
- ・またかかとを上げすぎると転びやすくなります。

- チェック表に1日何回できたか記録して、毎日継続できるようにしましょう！

### 【ロコモ予防体操チェック表】

★1日に何回体操ができたか、正の字を「回数」のところに書いていきましょう。

	日付	回数		日付	回数
1日目	/		8日目	/	
2日目	/		7日目	/	
3日目	/		9日目	/	
4日目	/		10日目	/	
5日目	/		11日目	/	
6日目	/		12日目	/	
7日目	/		13日目	/	

毎日続けてロコモに負けない身体を作りましょう！

引用: <https://locomo-joa.jp/check/locotre/>

<https://www.minnanokaigo.com/guide/disease/locomo/>

認知症看護強化コース 三年 安本愛花



## 頭の体操 その13 答え

あれかな？これかな？と考えることが脳に効きます！



節分、立春を迎え春が少しずつ近づいていますが、まだ寒さが戻ったりします。体調管理をしっかりして、元気に春を迎えましょうね。さて、先月のクイズはいかがでしたでしょうか？では、答え合わせです。

1. お正月にまつわる雑学を集めてみました。では、どうぞ！



1) 『正月』とはいつからいつまでのことでしょうか？

- ①1月1日～1月3日 ②1月1日～1月7日 ③1月1日～1月31日

3

2) 1月15日を「小正月」と言います。小正月の朝はある物が入ったおかゆを食べる風習があります。何が入ったおかゆを食べるでしょうか？

- ①大豆 ②小豆 ③黒豆



2

3) 『おせち料理』はなぜ重箱に詰められているのでしょうか？

- ①持ち運びができるように ②めでたさを重ねるという意味  
③洗い物を少なくして家事の負担を減らすため

2

4) 子供たちが楽しみな「お年玉」は昔はお金ではなかったそうです。

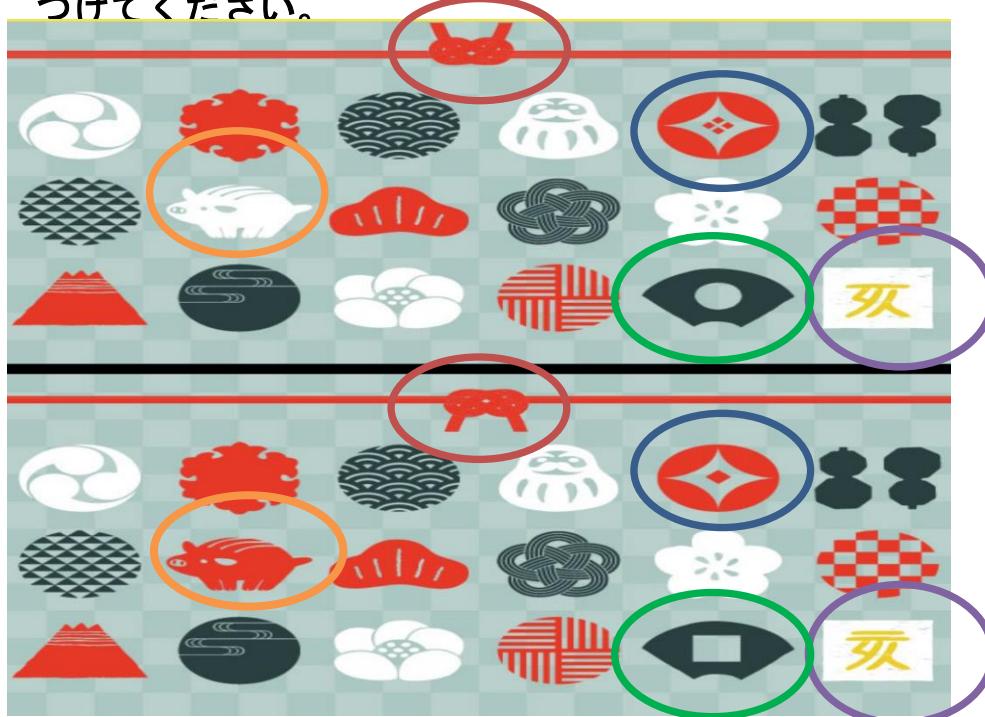


では一体何を渡していたでしょうか？

- ①松葉 ②みかん ③お餅

3

2. おめでたい図柄が並んでいますが、上と下の図をよく見て違うところを5つ見つけてください。



## おたより紹介コーナー

### 浜崎様より

先生、良いお年を迎えたことと存じます。  
本年も宜しくお願ひ致します。

今年最初の「便り」楽しく読ませて戴きました。

土肥先生の挨拶文(曾呂利新左衛門) 学生さんの感想文等、特に、高齢者に 対し全ての学生が笑顔で接しておられ、また、自分の行動の自信と反省点、更には、今後の対応等把握され ておられ、成長されていることを実感しました。

先生、「笑顔は人を育てる 人の心も 自分の心も」ですね。  
寂しいのは、1月2月の「カフェ」中止ですね、「コロナウイルス」の鎮静迄、仕方ないですね。

寒さ厳しくなりますのでご自愛下さい。



### 藤野様より

本年も宜しくお願ひ申し上げます。  
あがりんさい便り・19号拝読致しました。  
新年早々コロナの影響、予定変更致し方ないですね。  
私は1月いっぱいまで・本通四郵便局にて、写真展開催しました。

藤野「タヒサ」隆久

十二月（クリスマス会）「カツフェ」参加して  
あがりんさい便り、土肥先生の挨拶文、学生さ  
んの感想文等楽しく拝読させて戴きました。  
特に学生さん達が笑顔で高齢者に接して下さり  
ハンドベルやビンゴゲーム等楽しく過ごさせて貰  
いました。

感想文では、学生自身の行動に対する自信と反省  
点、更には今後に対しての考え方等文面からも同  
えられ成長を感じました。やっぱり「笑顔は人を  
育てる人の心も自分の心も」ですね！！！  
ただ、寂しいのは一月二月の「カフェ」が「コロ  
ナウイルス」で中止になつたことです。  
寒さも厳しくなりますが「コロナウイルス」に負  
ないで頑張つて下さい。再開を待つていて下さい！

### 「あがりんさい」カフェ中止のお知らせ

令和4年2月・3月のカフェは、新型コロナ感染拡大  
防止のため中止します。

今年度の認知症カフェあがりんさいは、終了しました。  
皆様、ご参加ありがとうございました。

3月は、予定どおりあがりんさいたよりを発行します。

認知症カフェ「あがりんさい」  
広島文化学園大学看護学部

おたより、カルタ  
お待ちしています



お願ひ

手洗い・換気、マスク装着は習慣になっていると思います。  
次回、カフェまで転倒防止体操、お口の体操、頭の体操を  
継続しましょう。塗り絵にもチャレンジしてみてください。

また、人ごみをさけて散歩や電話によるおしゃべりは気分  
転換になりますのでおすすめです。  
食事、おやつと水分補給に気をつけましょう。

# 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 カフェ開催
- 11月 健康調査 カフェ開催
- 12月 クリスマス会 カフェ開催
- 令和4年
- 1月 新年会 お休み
- 2月 節分祭 お休み
- 3月 ひなまつり お休み
- 随時 認知症サポーター養成講座  
ネットワーク会議

## 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。  
お待ちしています。

運営事務へのメッセージ・要望など  
も受け付けます。

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