

あがりんさい便り

広島文化学園大学 令和4年 第23号

2022年11月号

ご挨拶

広島文化学園大学看護学部
看護総合研究センター

今年は例年に比べて暖かい日が続いておりますが、ここ数日で朝方の冷え込みが体にこたえる日が増えてきました。インフルエンザにも注意しながらの冬到来ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

4月から新たなメンバーで看護総合研究センター（あがりんさいカフェ）の運営を行い早4回を開催することができました。健康調査の実施では色々と至らない点もありましたが、学生たちは皆様と接することに、楽しさと人との関わり方を学ぶことができました。これもひとえに皆様のご協力よるものと心より感謝申し上げます。

次回のあがりんさいカフェ(認知症カフェ)は12月16日(金)14時から 予定しています。 ハンドベルの演奏もありますどうぞ引き続き、よろしくお願い申し上げます。



看護の実習を終えた学生の声です。

3年 鎌田優花

鎌田優佳です。私は、高齢者施設で実習を行い、1人1人の高齢者さんの状態に合わせた看護をする大切さを学ぶことができました。笑顔を決やさず、患者さんに信頼される看護師になりたいと思っています。

3年 橋原莉奈

橋原莉奈です。実習を通して高齢者の方々に安全、安楽に過ごしてもらい、その人らしさを大事にするには、その人の個性や高齢者の特徴を理解した援助が必要だということを学ぶことができました。高齢者の方々と信頼関係をしっかりと築き、安楽、安全な看護が行えるよう頑張ります。

3年 佐々木璃音

佐々木璃音です。実習では、高齢者さんとはっきりコミュニケーションを取りながら、安心して援助が受けもらえるように頑張っています。これからも1人1人にあった援助ができるように実習や学習に取り組んでいきたいと思ひます。

3年 山縣乃華

山縣乃華です。現在、実際に臨地の高齢者施設に行つて実習を頑張っています。遠方で朝早く大変ですが、授業や老年カフェで学んだことを活かしながら頑張っています。

3年 高原凜葉

高原凜葉です。私は、臨地実習で、学内では学べないことを学ばせてもらっています。病院実習では、患者さんとのコミュニケーションのとり方や看護師の役割などを学んでいます。まだまだ知識が不十分だと感じるこゝが沢山ありますが、グループメンバーと意見を共有し合ひ、より良い実習を行えるように頑張っています。

コロナで実習になかなか行けないけど頑張ります。



3年 新川倫太郎

新川倫太郎です。現在、私たちは新型コロナウイルスへの感染予防につとめながら実習を行っています。実習では主に高齢者の方を受け持ち、看護を勉強させていただいています。実習施設の看護師さんは患者さんそれぞれの強みを活かした的確な看護をされています。自分自身は知識、技術共に未熟さを痛感している所ですが実習は始まったばかりなのでたくさん学んで頑張りたいと思います。

3年 高光里己菜

高光里己菜です。10月から看護学実習が始まり、高齢者施設へ実習させていただきました。施設を見学し、施設の構造や雰囲気を知り、普段どのような環境で過ごされているか学びました。利用者の方々とコミュニケーションをとらせていただき、望みや強みがどこにあるのか考えながら接し、カンファレンスでグループのメンバーと話し合うことで自身の視野を広げ、多くの学びを得ることができました。

また、広島文化学園大学看護学部ボランティアサークルが主催している、オレンジリボン啓発イベント第7回市民公開講座「防ごう子ども虐待、地域で支えよう親と子」が、12月11日(日)13:30～広まちづくりセンターのホールで開催されます。今年は呉市制120周年記念事業にもなっているので、ぜひお越しください。

今月の歌

赤鼻のトナカイ

作詞 新田 宣夫
作曲 J.マークス



♩ = 152

まっかなおはなの トナカイさん は

ずっとみんなの わーらいちの

でおそのとしの クリスマスの ひびき

さんたのおしさんは いーいーました

くらいよみちは ビカビカの の

おまえのはなが ゆくに たつ のさー

ずっとないてた トナカイさん は

こよいこそはと よろこびました

真っ赤なお鼻の
トナカイさんは
いつもみんなの
わらいちの
でおその年の
クリスマスの日
サンタのおしさんは
いいました
暗い夜道は
ビカビカの
おまえの鼻が
役に立つのさ
ずっと抱いてた
トナカイさんは
多謝こそと
よろこびました

健康寿命を延ばすには？

健康リスクに負けないひけつ

1 身体機能を保つ

肥満を避け、運動することで、骨や関節の病気などを予防する

- 歩行
- 水泳
- 筋力トレーニングなど



2 脳の若さを保つ

普段と違った選択や、頭を使った表現をする

- 初めての店に入る
- パソコンを使う
- 歌やダンスをするなど



3 生活習慣病に備える

生活習慣を改善し、高血圧、糖尿病などを防ぐ

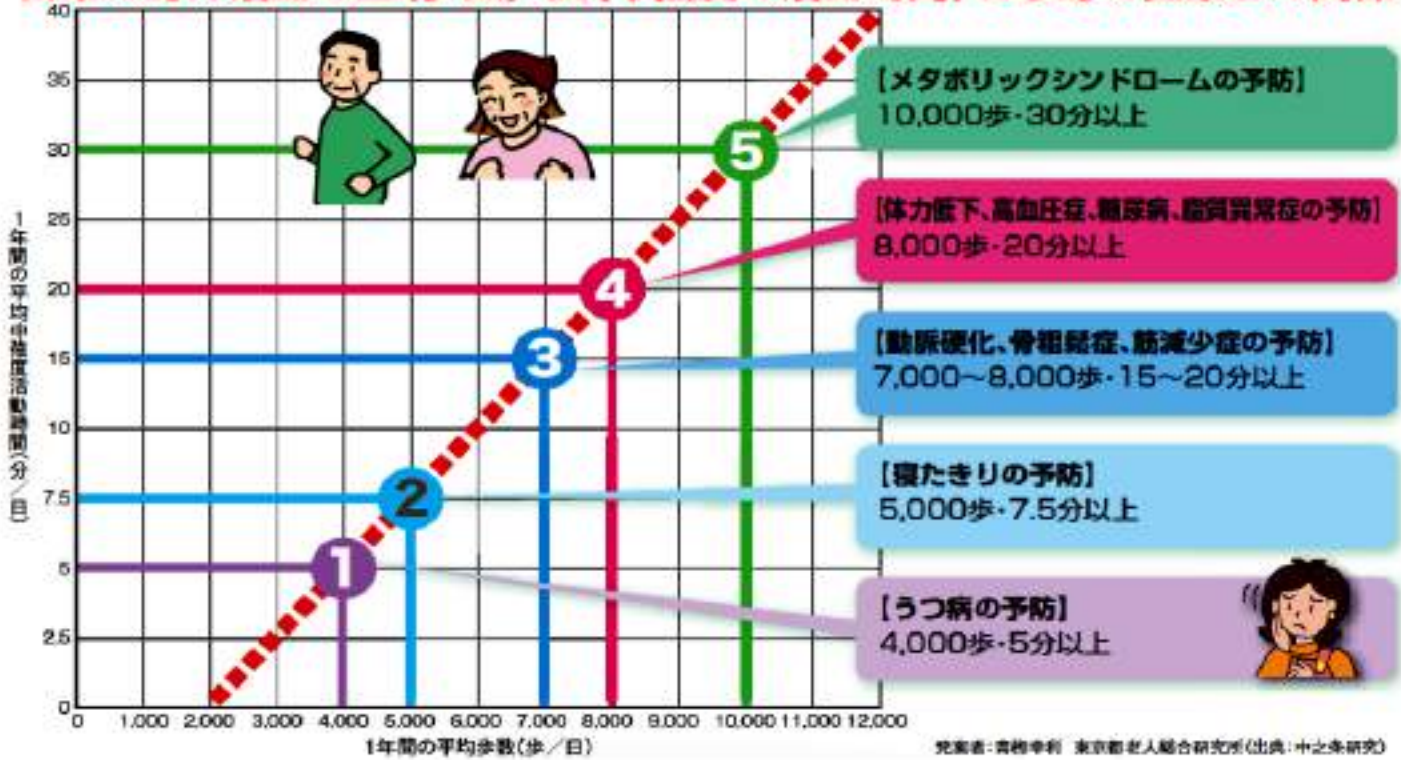
- 禁煙
- 減塩
- バランスの良い食事など

中村敏子教授による



運動は健康寿命を延ばすのに大事!

日常の身体活動の量(歩数)・質(中強度の活動時間)と心身の健康との関係

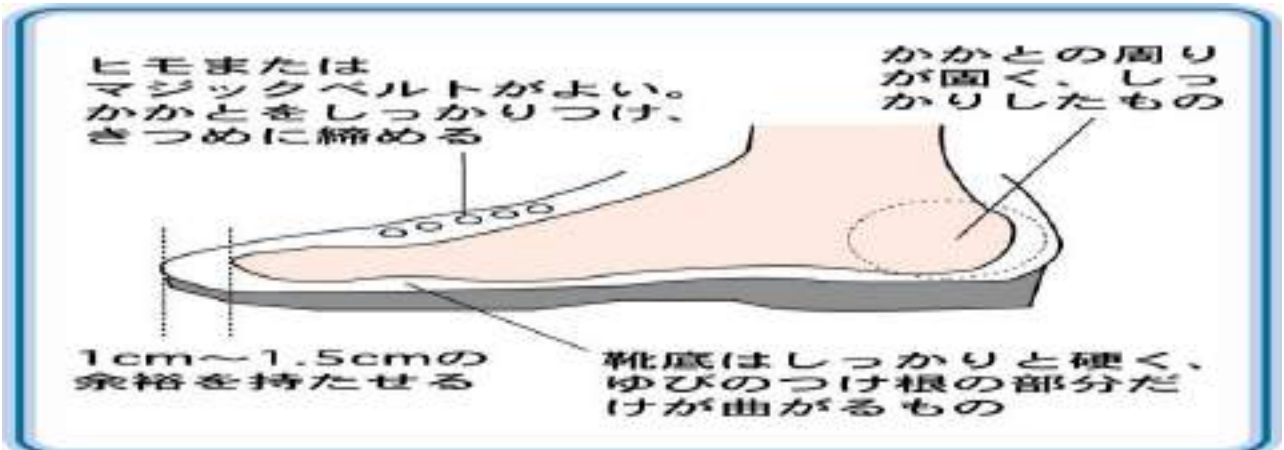


理想のウォーキングフォーム



ウォーキングのすすめ・・・毎日は無理でも**継続**することが大事です。

ウォーキングは、いつでも・どこでも行える生活習慣病の未病改善に効果の高い有酸素運動です。より効果の高い歩き方をマスターすれば、運動効果も高まります。より高い効果を期待できるとされている「インターバル速歩」に挑戦することもおすすめです。まずは、ウォーキングを1日30分以上、週2回以上を目標としてください。※歩数計、脈拍計や衝撃吸収の良い靴等、ウォーキングを安全に楽しく継続するためのグッズも沢山あります。上手に利用し、モチベーションをあげてウォーキングを継続しましょう。



ウォーキングを行うときには、ウォーキングに適した靴選びも大切です。

① ゆび先に最低1センチの余裕があるもの

かかとをしっかりと靴の後ろにつけた状態で、ゆび先に1センチ～1.5センチくらいの余裕のある靴を選びましょう。

② ヒモ(またはマジックベルト)の靴

ヒモ(またはマジックベルト)のついている靴が基本です。まず、かかとが靴の後ろにしっかりとくっつくようにし、ゆび先に近い前の方からきつめにして、しっかりと締めるのがポイントです。

③ ソフト過ぎない靴

ウォーキング専用靴として、「軽量ソフト」をうたい文句にしている靴を見かけますが、注意が必要です。靴底は、全体がフニャツとして軟らかいものはかえって疲れを助長します。ゆびのつけ根のところだけが柔らかく曲がれば、靴底全体としてむしろ硬めの方が良いのです。

④ 軽量は考えもの

軽いこと＝疲れないと思われがちですが、実はそうではありません。ウォーキングは、足の振り子運動ですから、軽量なものよりも、むしろ少し重めの靴のほうが疲れにくいと言えます。

ロコモティブシンドロームって何？

「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群)とは、加齢に伴って、「骨、関節、筋肉」などの身体を支え動かす「運動器」の障害が原因となり、介護が必要となったり寝たきりになったりする危険性が高まる状態をいい、「ロコモ」の略称で呼ばれています。

高齢者が運動器の障害による転倒などを恐れ、外出も控えるようになり、引きこもり状態になってしまうと、ますます運動器は衰えてしまうことになります。人生80年の時代です。足腰の衰えを防ぎ、楽しく快適な老後を過ごすためにも、ロコモーションチェック(ロコチェック)でロコモの進行度を調べてみましょう



ロコモの可能性をみる「7つのロコチェック」



こんな状態は要注意！
チェックしよう

7つの ロコチェック

該当項目が
ひとつでもあると
ロコモの可能性が
あります。

1



片脚立ちで
靴下ははけない

2



家の中でつまずいたり、
すべったりする

3



階段を上げるのに
手すりが必要である

4



家のやや重い仕事が
困難である
(掃除機の使用、
布団の上げ下ろしなど)

5



2kg程度の買い物をして、
持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック
2個程度)

6



15分くらい続けて
歩くことができない

7

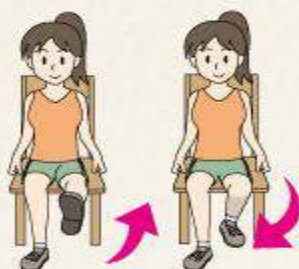


横断歩道を青信号で
渡りきれない

ロコモ対策のトレーニング(ロコトレ)を紹介します。いずれも無理をせず自分の体調や安全を考えて行ってください。自分の理想を実現するために、頑張りましょう。

膝痛予防の運動

○ 足ぶら体操 (目安 片足10回)



ひざから下をリズムカルにぶらぶらと前後に動かす

○ 足踏み (目安 片足10-20回)



☆座って行う場合
腕を振りながら足踏みする

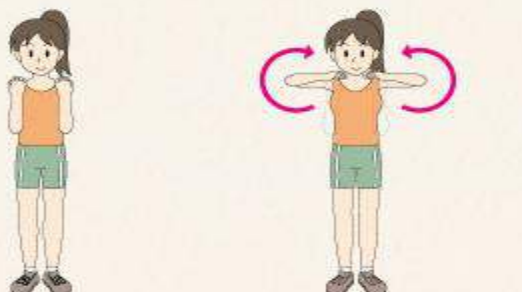
肩の運動

○ 肩甲骨の体操 (目安 3-5回)



肩甲骨を背中を中心に寄せ3秒から5秒保つ

○ ひじ回し (目安 前、後回し各3-5回)



両手を肩にあて ひじで円を描くように回し肩甲骨を動かす

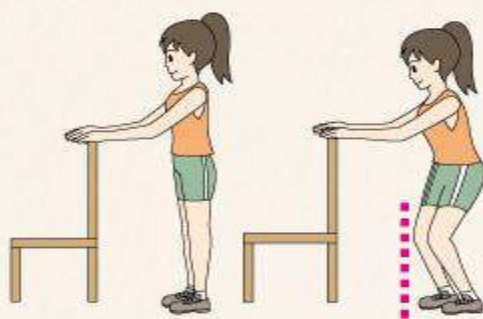
ロコモーショントレーニング

○ 開眼片足立ち (目安 左右1分を1日3回)



片足を床につかない程度にあげ、背筋を伸ばし、1分保つ

○ スクワット (目安 3-10回を1日3セット)



足を肩幅にひらき、つま先より前にひざが出ないように、ゆっくりと腰をおろす

☆座って行う場合 (目安 5-10回を1日2セット)



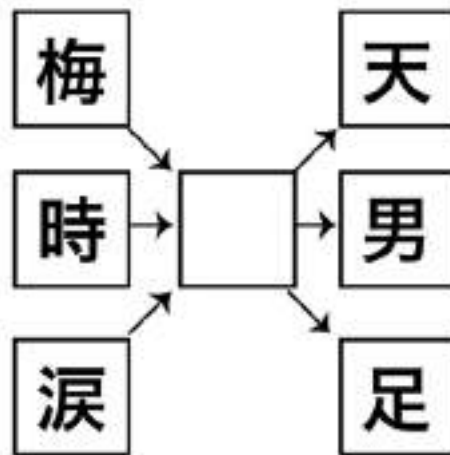
足を肩幅にひらき、5秒間でイスから腰を浮かし、5秒間で腰をおろす

みんなできかトレより

みんなで脳トレ!!

脳トレの問題5問にトライしてください。※答えは、最後のページにあります。

問題1：2字熟語ができるように、中央の空欄に漢字を当てはめてください。



問題2：⇔ でつながった2語は空欄に同じ漢字が入って対義語になります。リストの漢字を当てはめて対義語を8個作ってください。

黒□ ⇔ 赤□ 夏□ ⇔ 冬□
意□ ⇔ 直□ 安□ ⇔ 難□
楽□ ⇔ 悲□ 悪□ ⇔ 美□
不□ ⇔ 平□ 能□ ⇔ 訥□

リスト

運 穩 観 幸 産 至 字 徳 弁 訳

引用：ダスキンヘルスレントのHP

脳のトレーニングにチャレンジ

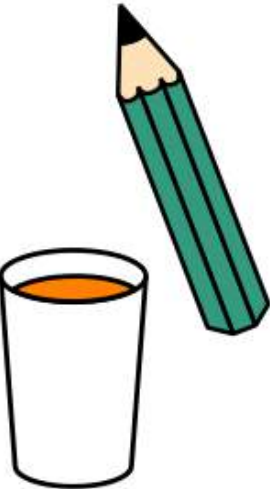
<https://healthrent.duskin.jp/column/brain-training/index.html>

問題3：「ある」の言葉はある法則性に従っています。
何が当てはまりますか？

ある	なし
ね 根	くぎ 茎
ぼたん 牡丹	もみじ 紅葉
まんねん 万年	せんねん 千年
わた 綿	きぬ 絹
こな 粉	かふん 花粉

問題4：ある法則で数字を3つのグループに分けています。
「7」はどのグループに入りますか？

【ヒント】



①	1	6	10	...
②	2	4	5	...
③	3	13	23	...

7 は、どのグループに？

問題5：1～9までの数字を1回ずつ配置して、足し算が
成り立つように数字を書き込んでください

$$\begin{array}{r}
 \boxed{1} \ \boxed{} \ \boxed{4} \\
 + \ \boxed{} \ \boxed{5} \ \boxed{} \\
 \hline
 \boxed{7} \ \boxed{} \ \boxed{3}
 \end{array}$$

引用：ダスキンヘルスレントのHP
 脳のトレーニングにチャレンジ
<https://healthrent.duskin.jp/column/brain-training/index.html>

問題6

例題のようにおから始まって
 んで終わる言葉を考えてください。

例題

お	で	ん					
お		ん					
お			ん				
お				ん			
お					ん		
お						ん	
お							ん

脳トレの答え

何問回答できましたか？



問題 1 の答え：雨

問題 2 の答え

黒字 ⇔ 赤字 夏至 ⇔ 冬至
意訳 ⇔ 直訳 安産 ⇔ 難産
楽観 ⇔ 悲観 悪徳 ⇔ 美德
不穩 ⇔ 平穩 能弁 ⇔ 訥弁

問題 3 の答え：雪

問題 4 の答え：②

- (1)は、1ボン、1パイと数える時に半濁音がつくグループ。
- (2)は、2ホン、2ハイと数える時に濁音につかないグループ。
- (3)は、3ボン、3バイと数える時に濁音がつくグループ。

問題 5 の答え

$$\begin{array}{r} \boxed{1} \boxed{2} \boxed{4} \\ + \boxed{6} \boxed{5} \boxed{9} \\ \hline \boxed{7} \boxed{8} \boxed{3} \end{array}$$

問題 6 の答え

当てはまる言葉はたくさんありますね。
(解答の一例)



おわん
おんらいん
おらうーたん
おりえんてーしょん

おるがん
おじいちゃん
おおくらかいがん

今後のカフェ行事について

12月16日（金）14時よりあがりんさいカフェ
「クリスマス会」

- ・ハンドベルの演奏
- ・脳トレ
- ・クリスマスグッズ作り



1月13日（金）14時よりあがりんさいカフェ
「新年会」

- ・ストレッチ体操
- ・折り紙
- ・カルタなど



現在、2年生の学生がカフェの企画をしています。
しかし、特に1月は、**新型コロナウイルス感染症の影響で開催が難しいかもしれません。**中止の場合には、
ハガキまたはお電話で連絡いたします。
皆様とお会いするのを心待ちに、**頑張って準備を行っていますが、ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。**



カフェ行事

10月 10月20日（木）9：00～10：30
第3回：認知症カフェ
無事に終了しました。

11月 11月17日（木）9：00～10：30
第4回：認知症カフェ
無事に終了しました。

11月 ◎ニュースレター発行(秋号)

※12月以降は、2回の認知症カフェを予定しています。

メンバー紹介

広島文化学園大学 対人援助研究センター
看護総合研究センター
（看護学部）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	棚崎由紀子
運営者	前信由美 岩本由美 進藤美樹 成人・高齢者看護学領域教員 （田村和恵、岡田京子、高橋登志枝、今坂鈴江 空本恵美、古屋敷智恵美） 看護学部教員一同
看護学部 顧問	学部長 山内京子 佐々木秀美

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