

あがりんさい便り

広島文化学園大学 令和4年度 第24号

2023年2月号

ご挨拶

左近の梅

土肥 敏博

「勅なればいともかしこし 鶯の宿はと問わば いかが答えん」
村上天皇の時に、京都御所に植えてあった「左近の梅」の木が火災で倒れ、紀貫之の娘の梅を献上させたところ、娘が「天皇のご命令ですので、この梅の木を差し上げます。しかし、この木に来る鶯に、自分の宿はどうなったのかと問われれば、どう答えたものでございましょう。」と梅との別れを歌にしました。この歌に心をうたれた天皇は、梅を娘に返し、桜に植え替えたということです。



縮景園の梅

“めじろ”が遊びに
きています
(2023. 2. 19)

私は、今年度をもちまして本学を退職することとなりました。大学を卒業以来54年間に亘って4大学・1医療機関において教育・研究・医療業務に努めてまいりましたが、広島文化学園大学では看護学部を最後の活動の場とできましたことは、私の専門とする薬学領域に加え、看護という視点から自分の見識を広め、高めることにとても良い環境でした。

そしてカフェの皆様とのふれ合いは何にもまして尊い経験でした。カフェに参加して、皆様の健康でお幸せそうな姿に接し、どうしたらあのような穏やかな人生を送れるのだろうか、といつも羨ましく思っていました。

いよいよ私も社会の組織の一員から離れ、毎日が日曜日と言う日がやってきます。もう少し近いところに住んでいたら本学のカフェに今度は皆様と一緒に参加させていただきたいところですが、広島からではそれも叶いません。今度は皆様に色々申し上げてきたことを自分で実行する立場になります。

認知症の予防には、食事や運動も大切ですが読書（本や雑誌を読む）が一番効果があると言われています（「読書が長生きにつながることを示した研究」（エール大学）。しかしそれを上回るものがあります。尼僧を対象としたアルツハイマー病研究で明らかになったこと；尼僧はその日の出来事を日記に記録することになっているそうですが、シスターメアリーの死後脳を調べた研究では、アルツハイマー病の病理所見がある（“海馬”という記憶の脳領域がスカスカになっている－アルツハイマー病診断病理所見の一つ－にもかかわらず、死の直前まで認知機能が正常だった！彼女の「日記」はすごく几帳面に論理整然と書かれていたそうですが、日記で培われた認知面の予備力を高齢になって代償的に使っていたのではないかと考えられています。

「ポツンと一軒家」というテレビ番組で、山深い一軒家で一人で元気に暮らす90歳のお婆ちゃんにスタッフが、達者の秘訣はなんですか？と尋ねたところ、奥の方から何やら抱えて持ってきたのは何と何冊ものノートでした。それは何ですか？とスタッフ、“亡くなったお爺ちゃんから、これさえやっておけばボケないよと言われたので毎日日記を書いている”とお婆ちゃん。

文章を書くということは、記憶をよみがえらせて何かを想像してさらにそこから何かを創造するという一連の複雑な脳機能過程を鍛えることになるのです。

さらに、皆様には“左手書写の勧め”を申し上げてきました。何人かの方が左手書写をされていて、最近ではまるで利き手で書いたものと変わらないほど上手になっておられます。利き手と逆利き手では左右異なる脳領域を使用します。双方の脳をバランスよく使うことで、右脳・左脳ともに活性化して記憶力や集中力がアップするのです。

高齢者の方が若者より頭が良い！？

脳機能を調べるテストの点数が高齢者の方が若者より高かった（トロント大学の研究）。これは記憶の中核といわれる側頭葉（“海馬”）の機能が低下すると、高齢者では物覚えに大切な注意力の補強に前頭葉と頭頂葉の両方を活用しているとか。若年層は、単純作業は左右の片方の脳しか使わないが、高齢者では“両方の脳”を活用しているのだそうです。このように、高齢者では脳の様々な部位を使って衰えた機能を補っているのですね。だから「左手書写」（右利きの人）が良いはずですね。

私はマラソン・トライアスロンを趣味としてきましたが、この齢になるともうそんなことはできません。だから今は趣味はなし、人付き合いもあまりない、一番悪いと言われているパターンです。退職後は“左手書写”で日記を書くことから始めてみようと思っています。

カフェではほんとうに皆様有り難うございました。「あがりんさいカルタ」が完成したら皆様と「カルタ取り」をするのを楽しみにしていましたが未完成のままなのが心残りですが、沢山の勇気と希望と暖かさをいただきました。生涯私の心を温めくれると思います。

“会うは別れのはじめなり”といわれますが、いつかはそういう時が来るものとは分っていてもいざその時がやって参りますと万感胸に迫るものがあります。

広島弁でお別れします。

“わしは泣かんけえの このまんま 一人にしといてえや ほいじゃさいなら”

津軽弁に別れ際の挨拶に「おしずかに」という言葉があるそうです。相手の行く先が平穏で明るいように祈る言葉なのだという。とっても思いやりのある優しい挨拶ですね。

皆様のご健勝とご多幸をお祈りして、皆様 “おしずかに”。

最後に次の言葉でお別れします。

“別れで知る出会いへの感謝”（下重暁子）



カフェ運営委員の皆様と私
左から進藤，土肥，棚崎，山内，
前信，岩本の各先生

今年度の来んさいカフェ（認知症カフェ）の振り返り

立春を過ぎて随分寒さも緩み、水仙が咲く春を感じる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。この5月には、新型コロナウイルスも季節性インフルエンザなどと同じ第5類に移行するとの方針が示されました。これまで通りの生活に戻ることはなかなかできないかもしれませんが、来んさいカフェ（認知症カフェ）も少しずつ、学生とともに活動できる内容を検討していきたいと思っています。引き続き、よろしくお願いいたします。

あがりんさい便りは24号となります。今年度の活動を写真とともに振り返ってみたいと思います。認知症カフェ（来んさいカフェ）は、今年も新型コロナウイルス感染者数の多い中ではありましたが、何とか6月からスタートすることができました。

第1回（6/17:30名）第2回（7/15:20名）は2日に渡り、学生が学習した時代調べの報告会を行いました。カフェを心待ちにくださった多くの方々に参加いただきました。



どんぐりの実を準備して
いただき、みんなでコマ回しを
体験しました

カフェに参加した2年生たち



年に1回の健康測定（骨密度、認知機能、血圧測定など）。
第3回：10/20（34名）、第4回：11/17（14名）の参加がありました。初めてカフェに参加した1年生、ドキドキでした。

カフェに参加した 1年生の学生たち



AEDの使い方、BLS（一時救命処置）の講習や、保健師コース生（4年生）による災害対策の健康教室も行いました。さすが4年生堂々としてました。



初めての試み・・・
素敵な写真の展示を
行いました

カフェに参加した2年生の学生たち



森岡 輝 さん (クリスマス会に参加)

高齢者の方々に楽しんでもらえるようハンドベルを練習した時間も、本番でうまくいくのかと不安がありましたが、成功させることができて良かったです。

皆さんとたくさんコミュニケーションを取りながら紙コップでサンタやトナカイをデザインしたり、普段できない経験ができて私たちも楽しませていただきました。これからも、是非、参加してください。

藤葉 沙也 さん (クリスマス会に参加)

これまで自分の祖父母としかコミュニケーションをとったことが無かったので、うまく会話できるか不安でしたが、皆さんが気軽に接してくださったので、楽しく話をすることができました。

また自分の話をしてくれた時はすごく嬉しく、サンタづくりも可愛いと喜んでくださったので、準備してよかったと思いました。



第5回目：12/16
(クリスマス会) 30名参加



みんなで脳トレ
サンタやトナカイなどの
クリスマス飾りづくり
ハンドベルの合奏も
ありました。

土肥先生のサプライズ

呉市立呉高等学校の
生徒さんの飛び入り
参加もありました。

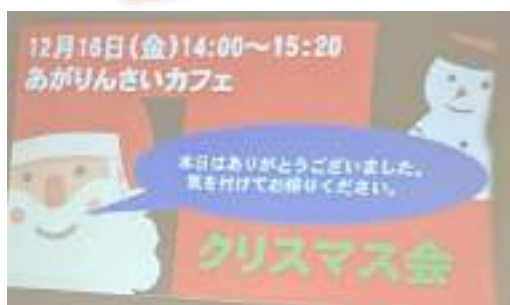
カフェに参加した2年生の学生たち

児玉 彩奈さん (クリスマス会の参加)

同じグループの高齢者の方々と、楽しくコミュニケーションを取りながら行えました。高齢者の皆さんが、自分の意見をきちんと伝えつつ、「それいいね」「私も同じようにしようかな」など相手を傷つけないよう配慮されており、自分に足りないところだなと感じ、良い学びになりました。



学生に
ベレー帽の
プレゼントも
ありました。



カフェに参加した2年生の学生たち

菅 綾那さん（新年会の参加）

雨で足元が悪い中、カフェにお越しいただきありがとうございました。ストレッチ体操や折り紙、カルタの催し物を皆さんと一緒にすることができてとても楽しかったです。

あいにくの雨模様またコロナの急増している中にもかかわらず、参加いただきました。



第6回目：1/13
新年会（7名の参加）





新年らしい素敵な飾りができました。
学生が先生役になってます。

オンラインでしたが、
加藤先生のサプライズもありました。



カルタ大会では
男女で分かれて対抗戦！！

負けないわよ～
皆さん必死です。
結局どちらが
勝ったのでしょうか？



看護の実習を終えた学生の声

こんにちは。**3年生上川華宝**です。
今私は小児の実習に行っています。小児科の病院、保育所に行き子供達と関わりました。子供と関わるのがあまりないので子供と家族の方とどう接したら良いのか考え実習していくことで学ぶことが出来ました。これからも沢山実習していくので頑張ります。



こんにちは。**3年の井上実古都**です。
現在小児の看護学実習があり先週は病院へ、今週は保育所の方に実習に行かせて頂きました。小児の看護、成長・発達、コミュニケーションの方法についてなど学ぶことが出来ました。これからも看護師になれるように頑張ります。

私は**3年の原田朋佳**です。
現在、3週間成人看護学実習IIをしています。コロナ禍であるため、3週間の病院実習ができず、6人が交代で1週間に2人ずつ病院実習を行っています。患者さんのニーズに合った看護を提供するためには、コミュニケーションを通して様々な視点から患者さんのことを知ることが大事であると学びました。

私は**3年の平川晴菜**です。
現在、成人看護学実習IIで3週間の実習中です。1週目に中国労災病院に行き、患者さんの思いを聞いたり、体温や血圧を測らせていただきました。私の患者さんは寝たきりの状態だったので、ベッド上で出来るリハビリ運動を紹介しました。2~3日目からは学内で患者さんの情報に沿って、頭や足を洗うなどの看護技術を実践しています。

学生さんの強みを看護へ！！

臨地実習の場で、学生さんの特技を活かし、高齢者さんにとっても喜んでいただき、体験を通じてよい学びをさせていただきました。

3年生 日高一樹くん

小さい頃から習っていた民謡と三味線を披露し、音楽のレクリエーションをしました。高齢者の方が、知っていて一緒に楽しめる曲を選曲、各曲の由来の説明もしました。また、歌詞カードには、皆さんが自分でめくれるように工夫したりと準備が大変でしたが、一緒に手拍子をして歌ってくださったり、昔を懐かしんで涙される方もいらっしゃりと音楽の効果はすごい！！と改めて実感しました。貴重な経験をさせていただいたことに感謝です。



3年生 井野 多映さん

小さい頃から習っていた、クラリネットの演奏を披露しました。高齢者さんに音楽の楽しさ、生の楽器の音色を喜んでいただき、とてもやりがいを感じました。音楽療法は、脳の活性化にもつながり大切な治療の一つだと改めて学びました。このような機会を設けてくださり感謝です。



※健康情報：最近よく耳にするフレイルって何？

最近、フレイル、ロコモティブシンドローム、サルコペニアなど新しい様々なカタカナ用語をよく耳にします。

今回は、その一つである「フレイル」についてお話ししましょう。

ここ最近、「身体が疲れやすくなった」「ちょっと痩せてきた」「つまずきやすくなった」「物忘れが気になる」といった症状が気になりませんか。それはフレイルの始まりかもしれません。

フレイルとは、健康な状態と要介護の中間にある「虚弱な状態」のことです。筋力や認知機能の低下が見られ、放っておくと介護の必要な要介護状態になることもあります。

フレイルについて、正しく理解し、予防していきましょう。

※最近〇〇の症状が気になりませんか？

最近、
ちょっと痩せてきたかも…



最近、走るとすぐに息切れする
ようになってきたかも…



前よりも
疲れやすくなった気がする…



外出するのが
おっくうなときがある…

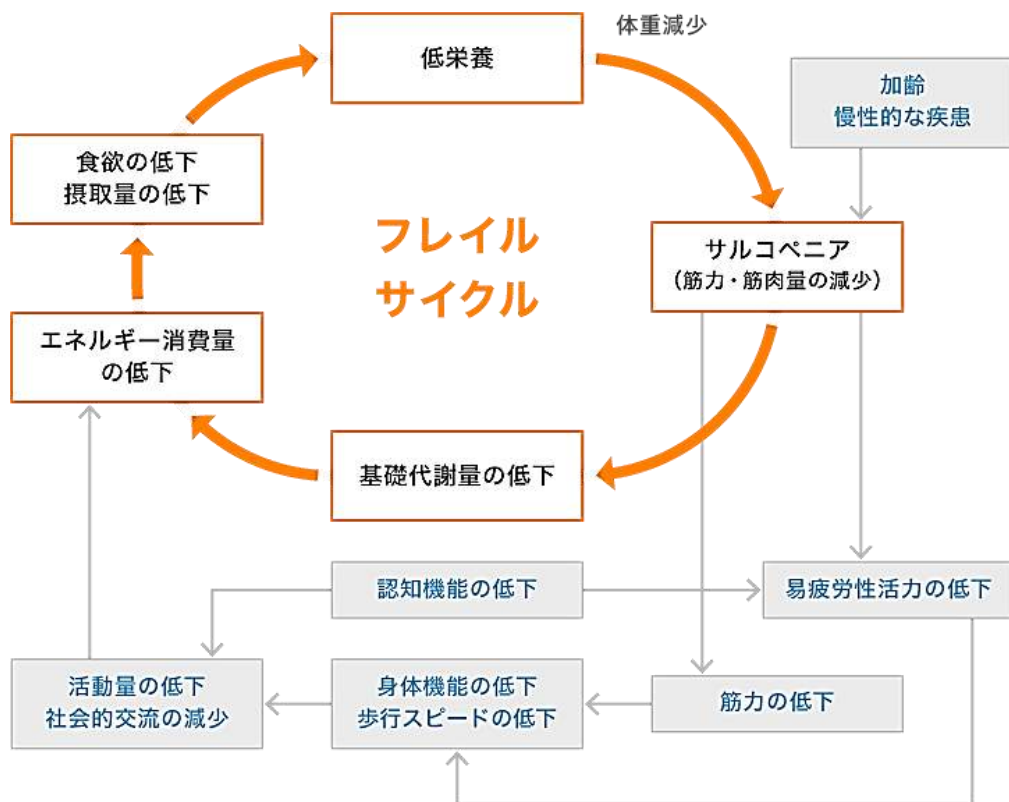


フレイルの原因は、身体機能が低下すること、人との交流が少なくなること、気力の低下やうつ状態になることなどが挙げられています。

加齢などにより筋力や筋肉量が減少すると活動量が減り、エネルギー消費量が低下します。さらにその状態では食欲がわかなくなるため、食事の摂取量は減り、タンパク質をはじめとした栄養の摂取不足による「低栄養」の状態になります。

低栄養の状態が続くと体重が減少し、筋力や筋肉量が減少していきます。

こうした悪循環を「フレイル・サイクル」と呼び、転倒や骨折あるいは様々な慢性疾患（糖尿病、腎・肝、心臓などの様々な病気）の悪化をきっかけとして、介護が必要な要介護状態になる可能性が高くなります。



Xue QL, Bandeen-Roche K, Varadhan R, et al. Initial manifestations of frailty criteria and the development of frailty phenotype in the Women's Health and Aging Study II. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2008; 63: 984-90
を元に改変作図



フレイルのチェック方法

それでは、フレイルのチェックをしてみましょう。
フレイルチェックは、「指輪っかテスト」と「イレブンチェック」の2つからなります。

フレイルは早期に発見・対応すれば健康な状態へと戻ることが十分可能です。下記の項目に当てはまらない場合でも、次の11項目を定期的にチェックし、フレイルの兆候やリスク（危険性）の要因がないかどうかを確認してみましょう。

「イレブン・チェック」11項目

回答欄

		はい	いいえ
 栄養 食生活	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	<input type="checkbox"/> が2つ：食習慣への意識はしっかりとお持ちのようです		
	<input type="checkbox"/> が0～1：食習慣への意識が足りていない可能性があります		
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
 運動	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
 社会参加	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい
	<input type="checkbox"/> が6～9：筋肉量をしっかり維持できている可能性が高いです		
<input type="checkbox"/> が0～5：筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性があります			
※ Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください			

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

<https://activesenior-f-and-n.com/frail/case.html>

「イレブン11 チェック」は、

「栄養」、「口腔」、「運動」、「社会性・こころ」という4つの項目で自分のフレイル度を確認する質問表です。

フレイルは、サルコペニア（加齢による筋肉量の減少および筋力の低下）などの身体的要素だけでなく、うつ・認知症などの精神的要素、孤独・閉じこもりといった社会的要素という3つの要因がそれぞれに関係していると言われています。

右側の赤で囲った欄の〇が多ければ多いほど危険信号ということになります。右側のアカで囲った欄の〇の数が6つ以上になるとフレイルのリスクはぐっと高まり、〇が1つ増えるごとにリスクが2倍増えていくことが東大の飯島先生らの研究によって明らかになっています。

「指輪っかテスト」は、

サルコペニア（加齢による筋肉量の減少および筋力の低下）の危険度を評価するテストです。左右の親指と人差し指を合わせて、輪っかをつくり、ふくらはぎの一番太い場所で測定します。すき間ができるとサルコペニア（加齢による筋肉量の減少および筋力の低下）の危険度が高いことになります。



サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

転倒・骨折
などの
リスク

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

フレイルの予防について

フレイルを予防するためには、食事を楽しむ、体を動かす、人と会って話をするといったことがとても重要です。

フレイルチェックは、半年とか1年おきに定期的に行うとよいです。高齢者自身が自分の衰えにいち早く気づき、主体的に改善するための指標になります。



1) 食事を楽しむ

バランスよく栄養を摂取することは、身体の機能を維持することに直結します。また飲み込む力（嚥下機能）の維持にもつながります。この2, 3年は新型コロナウイルスの影響で、大勢で楽しく食事をする事ができない状況でした。少しずつ回復すると良いですね。

2) 体を動かす、人と会って話をする

コミュニケーションを取るということは、認知機能、口腔機能の維持だけでなく、心の健康においても重要です。カフェに出向き（身体を動かし）多くの人と会い、交流する。認知症カフェをぜひ活用してください。皆さまの健康維持のお役に立てられるよう、これからも発信していきたいと思っております。

不明な点等ありましたら、大学へご連絡ください。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」

<https://activesenior-f-and-n.com/frail/case.html>

季節の料理

さば缶とトマトのガーリック風味

材料（1人分）

- ・さば水煮缶 80g
- ・ミニトマト 30g
- ・にんにく（みじん切り） 1g
- ・塩 0.3g
- ・黒こしょう 少々
- ・オリーブオイル 小さじ 4分の3
- ・パセリ（みじん切り） 0.2g



作り方

- ①耐熱容器に、さばと半分に切ったミニトマトを並べる。
にんにく・塩・黒こしょうをふり、オリーブオイルを回しかける。
- ②オーブントースターに入れて8～10分焼く。最後にパセリをふる。

※参考：おいしい健康 <https://www.magokoro-bento.com/blog/201901/recipe20.html>

キャベツの塩麹マヨサラダ

材料（2人分）

- ・キャベツ 2分の1 個
- ・にんじん 2分の1 本
- ・コーン 60g
- ・塩こうじ 大2
- ・マヨネーズ 大1と2分の1
- ・酢 大さじ1弱
- ・塩、こしょう 少々



作り方

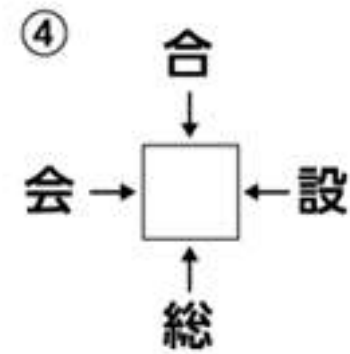
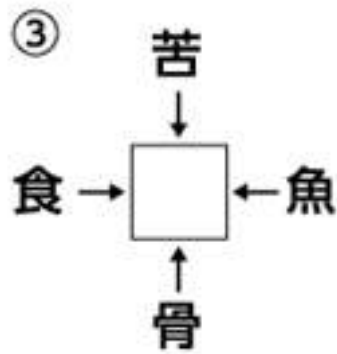
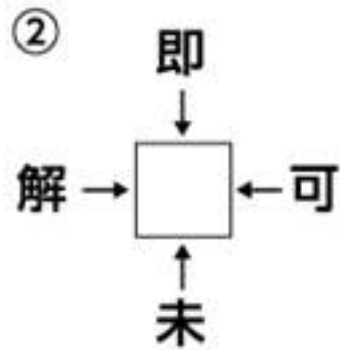
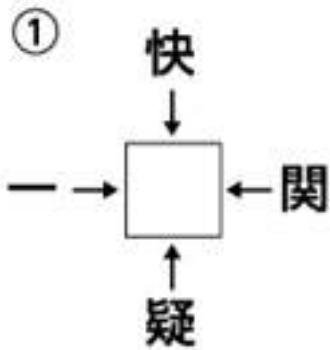
- ① キャベツは一口大、にんじんはいちょう切りにし、柔らかくなるまでゆでる。
- ② 塩こうじ・マヨネーズ・酢を混ぜ合わせる。
- ③ キャベツとじんじんの水気をしっかり切り、コーン加え、②を混ぜ合わせる。
- ④ 塩・こしょうで味を調える。

※参考：ユーロン <https://www.magokoro-bento.com/blog/201901/recipe20.html>

頭の体操

問題1：□に入る漢字は？

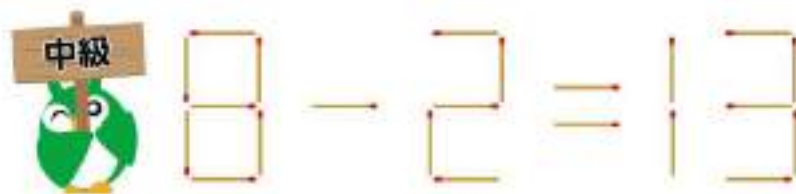
答えは最後のページ



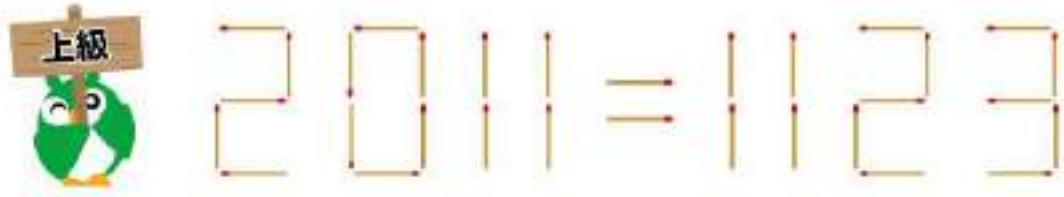
問題2：○に入る共通する漢字は？

長○ 足○
○船 ○気

問題3：マッチ棒を1本追加して正しい式にしてください。



問題4：マッチ棒を2本動かして正しい式にしてください。



問題5：？に入る数字は？

$$1 + 1 = 1$$

$$3 + 4 = 9$$

$$2 + 2 = 2$$

$$5 + 7 = 9$$

$$1 + 3 = 3$$

$$2 + 4 = \boxed{?}$$

問題6：10円玉を1枚だけ動かして縦4枚・横4枚に並べ替えなさい。




脳トレの答えです。

<https://apprev.smt.docomo.ne.jp/quiz/quiz-232771/?ans=1>
面白脳トレ問題集 : <http://www.fukupon.com/magazine/notore/>

問題1 : ① 心 ② 決 ③ 肉 ④ 計

問題2 : 湯

問題3 : $15 - 2 = 13$

問題4 :  にマッチ棒を1本足すと「H」平成 2011 = H23

問題5 : 8 デジタル数字を重ね合わせる

問題6 :



浜崎 昇 様よりお手紙をいただきました。
新型コロナウイルスの影響でなかなか
実習ができない学生たちのために、
演習の模擬患者役として、
ご協力いただきました。

アカデミー賞の主演男優賞並みの
演技力でした。。



模擬患者体験学習にさんかして！
十二月二日、左手足麻痺の設定で、模擬患者として、ベット
から車椅子の乗降体験学習に参加させて頂きました。
最初は皆さん緊張と不安で、時折手間取った様子でしたが
真剣な眼差しと行動が新鮮で可愛く逞しく見えました。
更には、手間取った対処法については、班全員「デイス
カス」され（例えば、車椅子の位置、距離等）看護のし易
い方策を見つけ出され、実のある体験をされました。
これは、先生方の指導は勿論、皆さん一人ひとりが熱意を
もって取り組まれた賜ものと考えます。
今後は、更なるスキルアップを目指し、マニュアルを基本
に応用を取り入れた看護を目指し頑張ってください。
楽しい時間を過ぎて下さり有難う御座いました。
速：十二月十六日 クリスマス会楽しみをしています

来んさいカフェ行事

来年度（令和5年度）は、年6回のカフェを予定しています。来んさいカフェ（認知症カフェ）の日時については、5月発刊予定のあがりんさい便り（ニュースレター）もしくはハガキでご案内いたします。楽しみにお待ちください。

＜令和5年度 来んさいカフェ（認知症カフェ）予定＞

- ・6月8日（木） 14時～
- ・7月6日（木） 七夕会 14時～

場所：広島文化学園大学看護学部 阿賀キャンパス内

◎ 2023年度ニュースレター（春号）5月発行予定

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
呉市きてくれサロン事業 認知症カフェ

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、藤本和恵、 平岡正史、塩田愛子、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