

# あがりんさい便り

広島文化学園大学 令和4年 第22号

2022年7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長 棚崎由紀子

今年は例年に比べて早い梅雨明けとなりました。暑さが厳しい今日この頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

4月から土肥 敏博 先生の後任として、看護総合研究センター長を仰せつかりました高齢者看護学領域の棚崎由紀子と申します。

今年度の第1回のあがりんさい便りの発行にあたり、一言ご挨拶させていただきます。4月から新たなメンバー（4名）で看護総合研究センターの運営を行うことになりました。どうぞよろしくお願い申し上げます。

6月17日（金）には、新型コロナウイルスの影響も心配されましたが、無事に第1回目のあがりんさいカフェ（認知症カフェ）を開催することができました。これも皆様のご協力によるものと、心より感謝申し上げます。

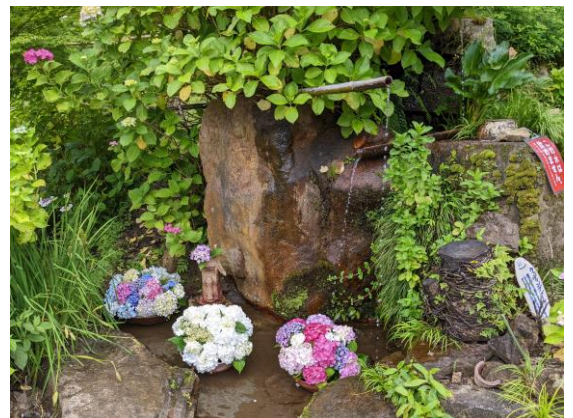
この度のないようは、2年生が学習した時代調べ（明治、大正、昭和、平成）の発表でした。開始時間の早い中、30名のご参加をいただきました。昔を懐かしむことができ楽しかったなどのご意見をいただき、学生も嬉しく感じたとともに、この学習を通して、高齢者の方々の理解にもつながったようです。重ねてお礼申し上げます。

**次回のあがりんさいカフェ（認知症カフェ）は7月15日（金）9時25分から**  
予定しています。

前回同様に、2年生の後半グループの発表となります。

聞き取りにくかったなどの課題もあつたようですので、皆様に楽しんでいただけるように検討していきたいと思っております。

どうぞ引き続き、  
よろしくお願い申し上げます。



## 広島文化学園大学看護学部長 山内京子

コロナ3年目の夏を迎えます。今年は梅雨も短く、6月から猛暑続き、あがりんさいの皆さまには、お変わりなくお過ごしのことと思います。

こういう時こそ、平生からの心身の鍛錬、強みです!! ね

流石のコロナも段々元気がなくなり、私たち人間への影響も一時期ほどには脅威を感じずに済むようになりました。ですが、やはり油断は禁物!! 「感染しない」「感染させない」ために、1m以上間隔を開けての会話環境への配慮、続けておられる事と思います。

今は、コロナ以上に暑さ対策、熱中症対策、是非是非お気をつけください。2018年 西日本では統計開始以来第2位の暑さ記録でした。

その暑さを上回るかもしれません!! マスクは熱中症リスクを増加させます。私たちの右にはコロナ、左に熱中症、上手にあしらって、人間の知恵を発揮していきたいと思えます。

またお目にかかれる日を楽しみにお待ちしております。



## 認知症看護コース 新メンバーの紹介

### 【認知症看護強化コースとは・・・】

認知症看護強化コースでは、高齢化が進む日本で対策が必要になる「認知症」について模擬講義や演習、フィールドワークなどを通して詳しく学びます。

模擬講義では、一人一人に割り当てられたケアや援助の内容について講義資料を作成し、一人約20分間の間に講義を行います。演習では、模擬授業で担当したケアや援助について、学生間で患者役・看護師役を担い、実際に演習をしていきます。模擬講義・演習後は、メンバーのみんなとディスカッションをし、考えを共有することで、その学びをより深いものにしていきます。

自分では気づけなかった新しい視点の意見も聞くことができ、学べることがたくさんあります。

フィールドワークでは、実際に「認知症カフェ」などを通して、高齢者の方や認知症の方とかかわり、高齢者看護・認知症看護について学びを深めます。

このように認知症看護強化コースは、認知症看護のスペシャリストを目指したい人の基礎作りのコースです。

学生：沖原怜奈

## 広島文化学園大学看護学部看護学科（認知症看護コース）

3年 鎌田優花

はじめまして、鎌田優花です。

私が認知症強化コースを選択した理由は、曾祖母が認知症で、認知症を身近に感じる事が多くあったからです。これからコースでたくさんのお話を学び、将来に活かせるように頑張りたいと思っています。

どうぞよろしくお願ひいたします。

## 広島文化学園大学看護学部看護学科（認知症看護コース）

3年 礒本義之

はじめまして、礒本義之と申します。

私は現在、認知症看護コースを選択しており、看護学生として、まず認知症とは何か学んでいき、認知症患者さんとはどのように接していくのかまた、援助を行うにあたって看護師はどのような対応をすべきなのかを学んでいます。

私が広島文化学園大学を卒業するまでにこの認知症看護コースで、認知症について知識をしっかりと身に付けることと認知症患者さんを援助するにあたってどのようなことを大切にしなければならないのかについて学んでいきたいと思っています。

私の目指す看護は、患者さんの気持ちに寄り添い不安や苦痛を軽減し安心して生活ができるようにサポートしていくことです。

どうぞよろしくお願ひいたします。

## 広島文化学園大学看護学部看護学科（認知症看護コース）

3年 住吉晴花

はじめまして、住吉晴花です。

私は人と関わる事が好きです。高校の時に和太鼓部に入っていました。その中で、人と関わる事の楽しさを感じることができました。友達が看護師になりたいという話を聞いて、楽しそうだったので私も人と関わる仕事である看護師になりたいと思いました。

とても緊張しやすい性格ですが、勉強も頑張っていきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひいたします。



## 広島文化学園大学看護学部看護学科（認知症看護コース）

3年 加藤花奈

はじめまして、加藤花奈です。

最近ハマっている事はマンガやアニメを鑑賞することです。

私はいろいろあるコースの中の認知症コースを選択しました。認知症についての講義を受け興味を持ち講義だけでなく演習を通してさらに学びを深めたいと思い選択しました。これから将来に向けて勉強に励みたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。

## 広島文化学園大学看護学部看護学科（認知症看護コース）

3年 沖原怜奈

はじめまして、沖原怜奈です。

私は認知症看護強化コースに所属し、高齢者や認知症の方の特徴や看護について詳しく学んでいます。

私がこのコースを選んだ理由は、高齢者とかかわる看護がしたいからです。将来はこの学びを活かし、高齢者がより良い生活が送れるように看護をしたいと考えています。

どうぞよろしくお願いたします。

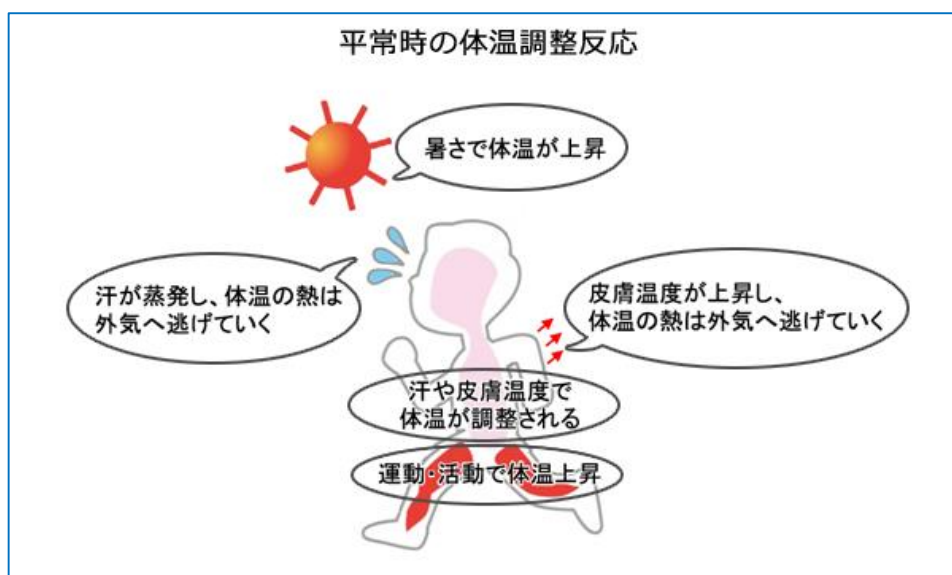


# 熱中症の基礎知識

## 熱中症はどのようにして起こるのか？

熱中症を引き起こす条件として、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどの「環境」と激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じる、暑い環境に体が十分に対応できないなど「からだ」と「行動」によるものがあります。

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっています。体温調節が自然と行われますが、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまい、熱中症になってしまうのです。



無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしていきましょう。

室内でも温度と湿度をこまめに測りましょう。

体調の悪いときは、特に注意していきましょう。

のどが渴いていなくても、計画的に糖分や塩分の含んだ水分を補給しましょう。

お風呂や寝る時も注意をしましょう。

暑さ対策グッズを活用しましょう。

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



ねっちゅうしょう しょうじょう  
熱中症の症状

自覚的な症状

他覚的な症状



ずつう  
頭痛



は け  
吐き気



△全身の痙攣(てんかん)と間違えないよう  
注意して様子を確認してください。

ぜんしん  
全身のけいれん



いしきしょうがい  
意識障害

※熱中症の症状にはこのほかにも、めまいや顔のほてり、筋肉痛や筋肉のけいれんなどがあります。 作成:日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

重症度Ⅰ度 現場での応急処置で対応できる軽症

症状 1 <sup>かお</sup>めまいや顔のほてり

症状 2 <sup>きんにくつう きん にく</sup>筋肉痛や筋肉のけいれん

重症度Ⅱ度 病院への搬送を必要とする中等症

症状 3 <sup>からだ</sup>体のだるさや<sup>は け</sup>吐き気

重症度Ⅲ度 入院して集中治療の必要性のある重症

症状 4 <sup>たい おん たか ひ ふ い じょう</sup>体温が高い、皮膚の異常

症状 5 <sup>よ</sup>呼びかけに<sup>はん のう</sup>反応しない、<sup>ある</sup>まっすぐ歩けない

症状 6 <sup>すい ぶん ほ きゅう</sup>水分補給ができない

その他の症状

症状 7 <sup>あせ</sup>汗のかきかたがおかしい

# 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

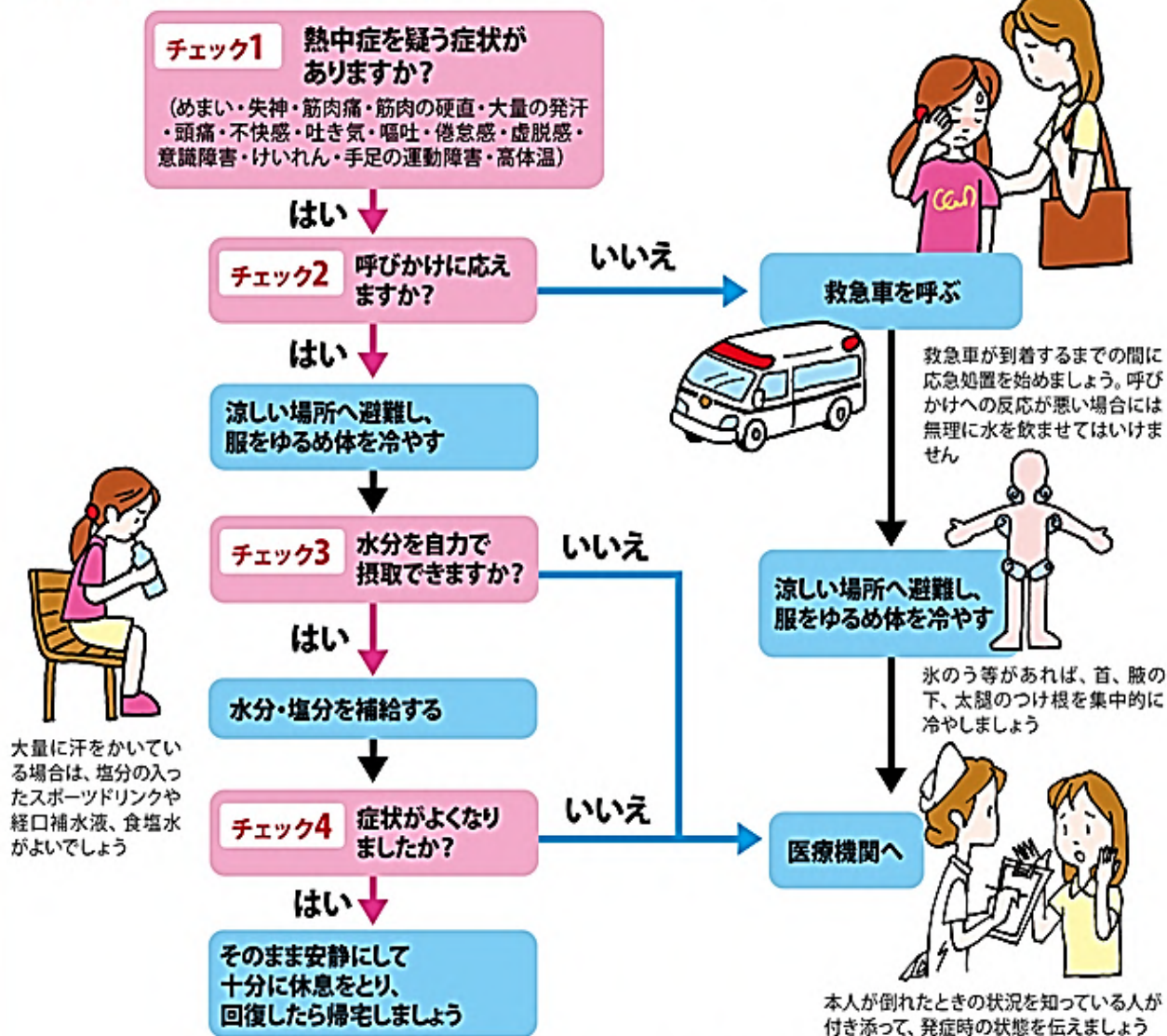


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。

老化が進むと体温調節するはたらき（皮膚の血流や汗の量を増やして体内の熱を逃がそうとします）や、温度に対する感覚が弱くなって「暑い」と感じにくくなります。

また、体内の水分量が減少していたり、のどの渇きを感じにくくなっていますので、高齢者は自分自身も、周囲にいる人も、熱中症に注意してください。

# 今月のトレーニング提案

加齢や認知症の症状により、徐々に身の回りのことや動作が行えなくなってしまうと筋力の低下、心肺機能の低下、持久性・耐久性の低下、関節可動域の低下などが生じます。

例えば、身体機能が低下してしまうと日常生活での動作がますます困難になってしまったり、寝たきり状態になってしまいます。また、転倒リスクも高くなり、骨折や怪我の原因となります。関節の拘縮から介助量も多くなってしまいます。

身体機能を落とさないために体操などを行なって筋力を高めていきましょう。

学生：礒本義之

体操にはたくさんの種類がありますが、以前、あがりんさいカフェで私が担当した体操4つについて紹介します。

- 1つ目は首のストレッチ体操
- 2つ目はふくらはぎの筋トレ体操
- 3つ目はお尻の筋トレ体操
- 4つ目に深呼吸です。

まず初めに首のストレッチ体操です。

転倒防止に首は関係しないと思う方もいらっしゃると思います。

人が立った姿勢でバランスを保つ場合、眼球の運動や頭の位置が重要になります。年を取るにつれて、肩こりや首こりの影響で首がスムーズに動かしづらくなってきます。そのため、転倒防止体操として首の周囲のストレッチを行います。

この体操は座ったまま行います。

**首を右回り5回、左回り5回ずつ行いましょう。**





次は、ふくらはぎの筋トレ体操を行っていきたいと思います。

まず立ちましょう！

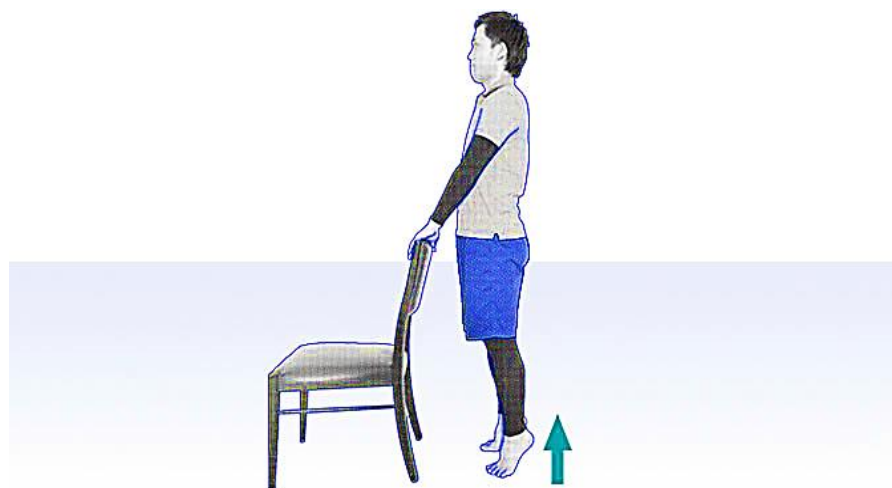
そして、手を腰に当てて、右足を前に出してつま先を上げたり下げたりします。**これを左右5回ずつ行います。**

次に椅子の背もたれをしっかりと持って、つま先を上げて下げたりしてふくらはぎを鍛えましょう。

これらの筋トレ体操には、ふくらはぎとスネを鍛える体操です。

鍛えることによって歩行中のつまずきを予防することが狙いです。

またふくらはぎを鍛えることによって片足立ちや歩行速度などの運動機能の向上に効果が期待できます。



次は、お尻の筋トレ体操です。

この体操も立って行います。まず横を向いて片手で椅子の背もたれをしっかりと持って、足を外側に上げたり下げたりします。

**これも左右5回行っていきましょう。**

きつくなってきた時は決して無理をせずに休みましょう。

このお尻の筋トレ体操は、片足で立つバランス能力を鍛えることも出来ますし、お尻に位置する中殿筋や大腿筋膜張筋を鍛えることによって、転倒防止につながる重要な体操です。



最後に、深呼吸をして身体を落ち着かせましょう。

**これも5回行いましょう。**

体操は無理せずに自分が行える回数で良いと思います。

続けていく事が最も大切で、ご自身の調子と相談しながら行って  
いってください。

また、ここで表示している回数は、無理しない程度で行えるよ  
うに、回数を少なくさせていただきました。

先程も説明しましたが、無理をせずご自身のペースで継続して  
行うことが大切です。



参考文献：高齢者の転倒防止体操まとめ [全18種]

<https://rehaplan.jp/mag/2285/>

## 今年もきれいに咲いた吉良さん宅の蓮（撮影:土肥）



心が花で  
癒されます…

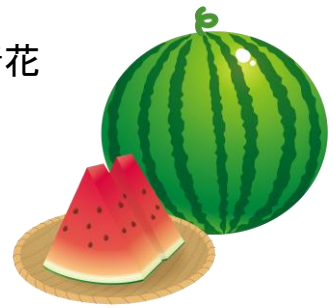
# 今月の歌

音楽療法とは、音楽の持つ作用を治療の中に用いて効果を得ようとするものを言います。音楽を聴くとリラックスできる、活力が出てくる、自然に体が動く、音楽を聴くと曲にまつわる過去の記憶が鮮やかによみがえる、このような誰もが経験しているような音楽の作用を治療に用いています。

認知症に対する音楽療法の効果は国内外の治療研究で示されており、特にBPSDに対して効果があると報告されています。認知症の人が音楽を通して楽しく生き生きと自分を表現しコミュニケーションを取りあう、そんな力を引き出し維持することを目指して音楽療法を行っています。

今回は夏にちなんだ曲を2曲紹介します。

学生：住吉晴花



## 花 火

二年生の音楽/昭和22年

作詞：井上 赳  
作曲：下総 皖一

♩ = 96

トン となつた は な び だ き れい だ な し  
ト となつた は ん びゃ く あ かい ほ な し

そ ら い っ ば ー い に ひ ろ が っ た し  
い ち ど に か わ つ て あ お い ほ

し ー だ れ や な ー ぎ が ひ ろ が っ た し  
も い ち ど か わ ー つ て き ん の ほ

サークルおけら

# あめふり

作詞 北原 白秋

作曲 中山 晋平

♩=120

Musical score for 'あめふり' in G major, 4/4 time. The score consists of two staves. The first staff has a tempo marking of ♩=120. The lyrics are: あめあめふれふれ かあさんが じゅのめでおむかえ. The second staff has the lyrics: うれしいな ビッチビッチチャップチャップ ラン ラン ラン. Chords are indicated above the notes: C, F, G, C, F, G, C, G, C.



ランランラン  
ビッチビッチチャップチャップ  
おおきなじゅのめFはいつてく  
研くならいいんだかあさんの

ランランラン  
ビッチビッチチャップチャップ  
かあさん研くのをかしましょか  
さみさみこのかささしたまえ

ランランラン  
ビッチビッチチャップチャップ  
あらあらあのはずぶぬれた  
ゆなぎのねかたでないている

ランランラン  
ビッチビッチチャップチャップ  
かけましょかばんをかあさんの  
あとからめこめこかねがなる

ランランラン  
ビッチビッチチャップチャップ  
あめあめふれふれかあさんが  
じゅのめでおむかえうれしいな

## <歌詞の意味>

- 1 雨が降ると、母さんが蛇の目傘でお迎えに来てくれる。嬉しいな
- 2 母さんが迎えに来たので、鞆を肩にかけよう。  
母さんの後ろを歩いていると、お寺の鐘の音が聞こえてきた
- 3 あの子はずぶ濡れだね 柳の根があるところで泣いている
- 4 母さん、僕の傘を貸していいかな？ 君、この傘をさしなさい
- 5 僕なら大丈夫だ 母さんの大きな蛇の目傘に入っていくから

## 季節の料理

この料理を選んだ理由は、玉ねぎには血液をサラサラにして血栓や動脈硬化を予防したり疲労回復の効果があるからです。  
また、温かいスープはリラックス効果や免疫力を高める効果などがあります。  
お時間があるときにぜひ作ってみてください。

学生：鎌田優花



### 新玉ねぎとわかめのスープ

#### <材料(4人前)>

乾燥わかめ 5g  
新玉ねぎ 一個  
水 700ml  
鶏ガラスープの素 大さじ1.5  
醤油 大さじ2分の1  
酒 大さじ1  
白ゴマ 大さじ1  
塩こしょう ひとつまみ  
糸唐辛子 適量



#### <作り方>

1. 乾燥わかめを水で戻し、軽く水気を切る
2. わかめを短めに切ります。
3. 新玉ねぎの皮を剥いたら、半分に切り、5mm幅に切ります。
4. 鍋に水を沸騰させ鶏ガラスープの素、醤油、酒を入れ、切った新玉ねぎを加えたら中火で5分 火にかけます。
5. わかめと白ごまを加え、塩こしょうで味を調えたら完成です。

調理時間20分 費用目安 300円前後

引用:クラシル

# 頭の体操

あれかな?これかな?と考えることが脳に効きます!

頭の体操を担当したのでぜひ考えてみてください。 学生：加藤花奈

に入る言葉はなんでしょう

問題 1

・とろろ□□  
・□□かす  
・ざる□□

**答え:そば**

とろろ蕎麦・そばかす  
ざる蕎麦

問題 2

・わ□□  
・□□ひも  
・けし□□

**答え:ごむ**

輪ゴム・ゴム紐  
消しゴム

問題 3

・さ□□  
・けん□□  
・きゅう□□

**答え:どう**

茶道・剣道・弓道



出典先：共通ひらがな穴埋めクイズ

<https://xn--eckva8a8753d891ahyf.jp/kyotu-hiragana-anaume-quiz/>

### 3つの言葉から想像できる言葉は何でしょう。

- 問題4 1、磯部  
2、ずんだ  
3、あんこ

答え：お餅

- 問題5 1、お餅  
2、コマ  
3、たこ

答え：お正月

- 問題6 1、たぬき  
2、きつね  
3、かけ

答え：そば（うどん）

出典先：みんなのお助けNAVI <https://help-nandemo.com/>

## 認知症カフェのアンケートより

### 6月17日（金）認知症カフェの皆さまの声（自由記述）

子供時代のことを思い出されてよかったです。  
懐かしく感じて良かったです。  
忘れかけていた時代の状況を再度認識することができました。  
久しぶりだったので楽しかったです。

学生さんと一緒に歌を歌ってみたいです。  
身体を動かしたいです。  
学生との交流がたくさんできる企画をお願いしたいです。  
継続してほしいです。  
認知症カフェの目的を明確にする必要があるのでは？

皆さまの声を参考に今後のカフェの運営を  
検討させていただきます。貴重なご意見を  
誠にありがとうございました。 担当者一同



# カフェ行事

6月 6月17日(金) 9:25~10:30  
第1回: 認知症カフェ  
無事に終了しました。

◎ニュースレター発行(初夏号)

7月 7月15日(金) 9:25~10:30  
第2回: 認知症カフェの予定

9月 ◎ニュースレター発行(秋号)

※10月以降は、4回の認知症カフェを予定しています。

◎ニュースレター発行(冬号、初春号)を予定

## 新メンバー紹介

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 顧問	看護学部教員一同 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