



こもれび通信



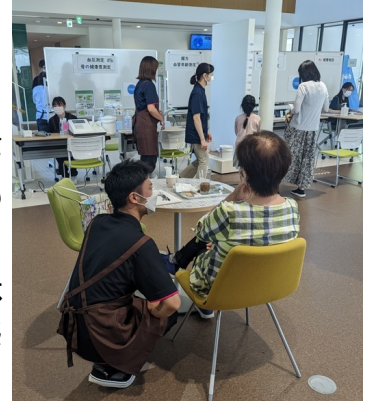
活動報告1 第2回、第3回 学び舎の縁側“こもれび”カフェを開催しました。

2022年7月23日(土)に第2回、9月10日(土)に第3回の学び舎の縁側 コミュニティカフェ こもれび“を岩瀬薬品株式会社様共催のもと開催致しました。

第2回は30度を超える炎天下にも関わらず18名の方にご参加頂きました。

カフェではアイスコーヒーや紅茶などを提供し、カフェスタッフや来場者間でのお話を楽しんでいただきました。これまでは大学周辺にお住いの方がほとんどでしたが、若葉区以外からお越しの方もおり、新たな交流の場になりました。

大学教員による“健康体操”が行われ、体操を通して起こる目に見えた身体の変化に大変盛り上がりました。参加者からも「簡単にできて効果も実感できたので、家でも継続してみようと思う」と好評をいただきました。



第3回は天候に恵まれましたが、直前の案内が不足したため参加者が振るわず、大学近隣の方の参加にとどまりました。

第1～2回は健康体操を実施しておりましたが、今回は参加者間の交流を意図して連想ゲームや数字を揃えるゲームを実施しました。ゲームに参加された方からは、

「良くできたゲームだと思う。数字を揃えるゲームは家でもう一度やってみようと思う。」

「近所だが関りがなかった方と知り合えて良かった。」

といった意見をいただき、意図した参加者間の交流も図ることができました。



健康チェックは第1回から継続しており、血圧測定、握力測定、血管年齢測定、骨健康度測定、体組成測定を行っております。参加された方からは、

「継続して健康チェックを行ったことで、経時的な変化を確認することができて良かった」

といった意見をいただき、こちらで意図している継続的な健康管理の必要性を実感頂いているようです。

また、初めて参加された方からは、

「ホームページに掲載されていたカフェの印象通り、きれいで明るくて良い雰囲気だった」

と好評をいただきました。



これまでの開催では参加者の皆様からの意見をもとに、参加学生を増やし、席の配置も工夫するなどして開催方法を少しずつ変更しております。今後も皆様の意見をもとに、地域の方の“学び舎”“集いの場”となるようなコミュニティカフェを目指していきたいと思っております。



☕ ボランティア学生からのひとこと ☕☕☕☕☕☕☕☕☕

看護学部2年生 Hさん

コミュニティカフェへ参加し、ゲームや交流を通して高齢者とのコミュニケーションの仕方がわかってきたような気がします。高齢者向けのゲームでも私たちも楽しめるのでとてもよい交流の場だと思っています。

看護学部2年 Kさん

コミュニティカフェではゲームを通してコミュニケーションを取ることで自然な笑顔でお互いに話せることが出来とても楽しくお話することが出来ました。コミュニティカフェでは自分の能力を高めながら地域の方々と接することが出来るととても良い機会になります。是非、今後開催するコミュニティカフェに皆様も足を運んでみてください。お待ちしております。



「こもれび」オリジナル健康体操とは？

コミュニティカフェ「こもれび」では、座ったままでも簡単にできる健康体操を紹介しています。この健康体操は、「キネステティクス®」トレーナー資格を持つ、看護学部の教員が、「こもれび」のために考案した体操です。

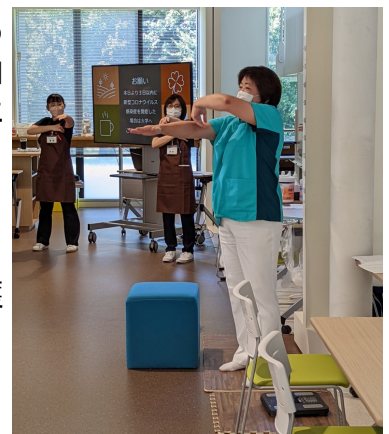
キネステティクス®とは、1970年代に米国人によって開発された、人間が生まれながらに持つ動きの能力に関する学習プログラムで、「無理なく自然な動きを導くこと」を主な目的としています。医療・看護の分野では、介助する側・される側両者の負担を軽減するための「持ち上げない介助」としても取り入れられています。

「こもれび」の健康体操は、この学習プログラムの中から、自然な動きの前提となる、全身の緊張をほぐすことを目的とした内容で構成しています。身体をさする方向や、身体の動かし方をちょっと工夫するだけで、

「ほんのりと体が温まった」

「身体が軽くなった」

といった感覚が体験できます。これからも新しい体操を考えてカフェで紹介していきたいと思っております。



次回の学び舎の縁側 “こもれび”カフェの開催についての詳細は、4ページをご覧ください。



活動報告2 四街道市において、認知症とまちづくりについて 講演しました

2022年9月20日(火)四街道市みんなで地域づくりセンター企画の講演会が開催され、当ヘルスケア実践研究センターの大山一志先生が講師として登壇しました。

当日は台風による悪天候にも関わらず、会場となった四街道市文化センターには20名ほどの方にお集まりいただきました。子育て世代から高齢の方まで幅広い世代の方にご参加いただき、地域の皆様の認知症についての関心の高さが窺われました。

「認知症になってもともに暮らせるまちづくり」と題した講演では、

家族が認知症となったときの向き合い方

認知症の方がコミュニティの中で自立できるための取り組み

認知症の方が感じている世界

についてお話をさせていただきました。皆さん大変熱心に聴講していただき、活発な質疑となりました。

「この頃、物忘れがひどくなってきているが、医師には認知症ではないと言われ、何もしてもらえない。本当に大丈夫だろうか？」

「この先、自分が認知症にならないためにどんなことを心がけていけばよいのか？」

「離れて暮らす親が認知症になってしまったが、親の生活どのように支えていけばよかったのか？」

などのご質問やご意見をいただき、皆さんが、ご両親やご自身に起こり得る問題として認知症をとらえ、問題に向き合おうとされていることを体感しました。

また、講演後の参加者からは、

「認知症は特別な病ではない。社会でささえる病とよくわかった。」

「認知症について孫も参加して考えることで認知症への理解、これからの社会問題にも深く考えるきっかけになることを知った。」

「認知症もこわくないと思えた。」

などの大変前向きな声が聞かれたことから、成功裡のうちに終わられたのではないかと思います。

当センターは、これからも地域の皆さんの認知症への理解、啓発のための講演活動を続け、認知症の方が安心して暮らせる地域づくりを促進していきたいと考えております。



活動報告3 翔風祭に出展しました

翔風祭(大学祭)においてヘルスケア実践研究センターの展示、健康相談を行いました。展示では、これまでの活動と今後の活動についてポスターを用いて報告し、健康相談では来場いただいた方の健康の悩みなどを伺い、日々の健康管理のポイントなどをお伝えしました。



センターの今後の活動・今後の予定

学び舎の縁側 “こもれび” カフェの開催予定

開催場所：東京情報大学 9号館ロビー

参加費：100円（飲み物・クッキー付き） 駐車場あり

第4回：令和4年11月26日（土）13:00～15:30

健康チェック・健康相談

学生特別企画 この冬を元気に乗り切ろう！（仮題）

第5回：令和5年2月25日（土）13:00～15:30

健康チェック・健康相談

特別企画 ミニ講和：認知症について

共催：岩淵薬品



※初回に発行したこもれび健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

編集後記

大学では文化祭も終わり日に日に寒さが増すのを感じます。秋の深まりと共に空気も乾燥しますので、こまめな水分補給と十分な睡眠を心がけ、免疫力を高めて健康維持に努めましょう。

