

東京情報大学 ヘルスケア実践研究センター こもれび通信

2024. 8. 26:10号



活動報告

2024年度第2回 学び舎の縁側「こもれびカフェ」開催レポート

7月27日（土）、2024年度 第2回学び舎の縁側「こもれびカフェ」を開催しました。今回も9号館3階ラウンジスペースで行いました。暑い中でしたが、21名の方にご参加いただきました。

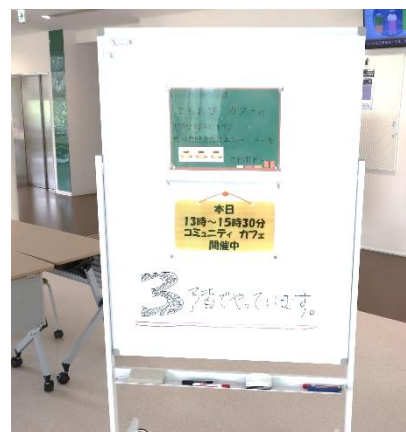
今回も看護学部の学生に加え、総合情報学部の学生ボランティアが参加しました。多くの若い学生たちを中心にみなさまをおもてなしさせていただくことで、地域のみなさまとの交流や居心地の良い場作りに貢献できていれば幸いです。

カフェスペースでは参加した方々でお話をされる方、スタッフを話をされる方など様々な交流の場として活用いただきました。

今回も健康チェックを実施いたしました。前回同様血圧、握力、血管年齢、体組成、骨密度の測定を行いました。前回の測定時もそうでしたが、骨密度の値が同じ年代の方の平均以上である方が多く、みなさまが常日頃からとても健康に気を配り生活していることが感じられました。多くの方が健康手帳を持参してくださ

り、前回の値や病院などで測定された値との比較をされており、そうした健康意識の高さが骨密度をはじめとした値に反映されているのではないかと思います。

健康相談にも多くの方のご参加をいただきました。保健師の資格を持ったスタッフが対応し、みなさまの日頃の健康に関する疑問やお悩みについてお話を聞かせていただきました。スタッフとの相談がみなさまの食生活や運動、生活習慣の改善や病気の管理に役立ち、少しでもみなさまのお役に立てたのであれば幸いです。これまで健康相談に参加されたことのないみなさまも、ちょっとした疑問や悩み、なんでも結構です、ぜひ気軽にご参加ください。なお、健康相談は先着の順番制となっておりますので、お待ちの方はお座席にてお茶やお話を楽しみながらお待ちください、順番になりましたらお声がけさせていただきます。

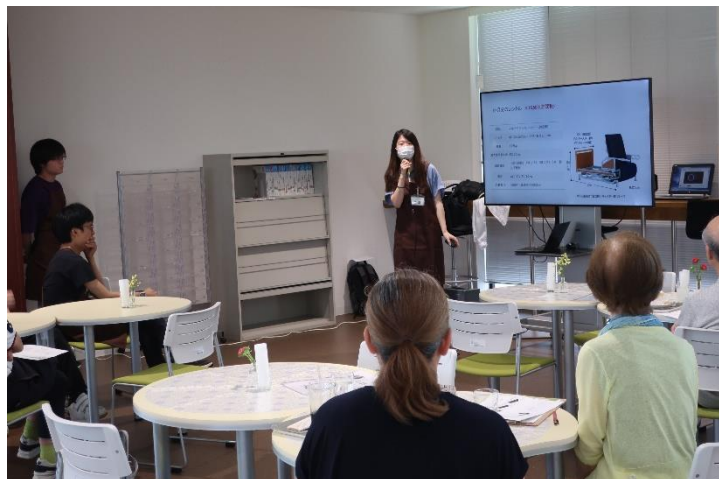




企画

ミニ講義 「情報大生がおくる睡眠と健康」の開催レポート

今回はこもれば 카페では、総合情報学部が中心となって「情報大生がおくる睡眠と健康」に関するミニ講義を行いました。講義では年齢による睡眠の特徴や快適な睡眠を得るための基礎知識、さまざまな機能を持つベッドや健康チェックを気軽にできる腕時計型の機器（ウェアラブル端末）などを紹介しました。学生たちはみなさまにわかりやすい講義となるよう話し合いや修正を重ねて資料を作成していましたが、参加した皆様はいかがだったでしょうか。「実際に買ってみたい」とおっしゃる方や、アンケートにて「役に立った」「わかりやすかった」とのご意見をいただきました。もし何か他に提起してもらいたい話題やテーマがありましたら、アンケートにご記入いただくかスタッフまで直接お知らせください。



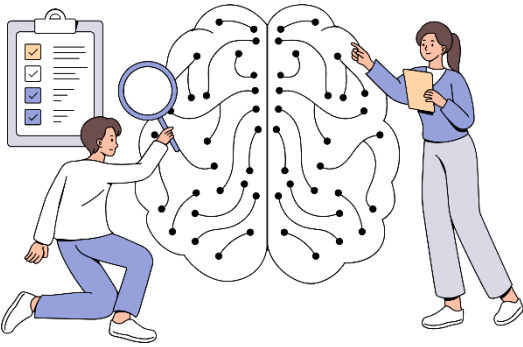
次回9月21日（土）のこもれば 카페では通常の健康チェックなどに加え、**体力測定**を実施します。5月に実施した内容と同様のバランステスト、歩行テスト、椅子立ち上がりテストを行う予定です。5月に参加された方はぜひその際の記録と比較してみてください。初めて参加される方は、特に激しい運動を行うわけではありませんが、動きやすい服装で来ていただくと安全かと思います。5月の測定時はお待たせしてしまう時間などもありましたが、前回の反省を踏まえスムーズで安全に体力測定が行えるよう万全の準備をしまいきますので、奮ってご参加ください。



シリーズ 認知症のことをもっと知ろう！～認知症の方とともに歩むまちをめざして～

第4回 セン妄ってなに？認知症とどう違うの？

(松石 雄二郎)

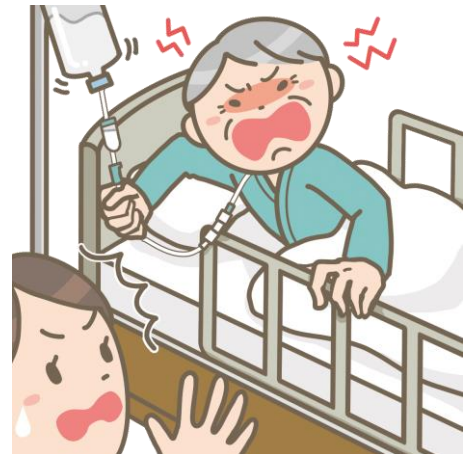


せん妄（せんもう）という言葉聞いたことがありますか？これは、急に意識が混乱したり、いつもと違う行動をとるようになる状態のことを指します。せん妄は特に高齢者に多く見られる症状で、認知症と似ているように感じるかもしれませんが、実はまったく異なるものです。

せん妄の特徴とは？

せん妄は突然現れることが特徴で、以下のような症状があります：

- **混乱**：自分が今どこにいるのか、何をしているのかわからなくなることがあります。
- **注意力が低下**：周囲に集中できず、話をしても理解が難しくなります。
- **異常な言動**：幻覚（存在しないものが見える）や妄想（現実ではないことを信じ込む）が現れたり、急に怒り出したりすることがあります。
- **時間や場所の認識が曖昧になる**：今が昼なのか夜なのか、ここがどこなのかわからなくなることがあります。



認知症との違い

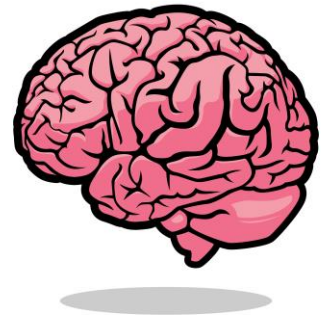
認知症は、記憶力や判断力が徐々に低下していく病気です。せん妄とは違い、進行はゆっくりで、長期間にわたって続くことが多いです。一方で、せん妄は急に起こり、数時間から数日間で症状が現れては消えることがあります。

せん妄が発熱で現れることも？

高齢者が風邪を引いたり、体調を崩したとき、せん妄が突然現れることがあります。特に、高熱を伴うような重い感染症、例えば敗血症（はいけつしょう）という全身に感染が広がる非常に危険な病気のあるときには、せん妄が起こりやすくなります。

もし家族がせん妄の症状を見せたら？

もし、家族が急に混乱し始めたり、普段と違う行動を取り始めたら、せん妄かもしれません。特に、発熱を伴っている場合は、すぐに医療機関を受診することを考えましょう。せん妄は、体調が悪化しているサインかもしれませんので、早めに対処することが大切です。



まとめ

せん妄は、急に現れる混乱状態で、認知症とは異なります。特に高齢者が発熱したときにせん妄が現れたら、早急に受診を考えましょう。家族の健康を守るために、迅速な対応が重要です！



参加者募集中

認知症 学習支援プログラム

認知症でも僕のおばあちゃん！

高校生 だい君 が知る 認知症の世界



オレンジちゃん

◆ 認知症を発症したおばあちゃんとその家族の物語を通して、認知症と認知症の人への関わりについて学ぶこと、そして、認知症についてより肯定的、受動的になることを目指す学習プログラムです。

◆ 下のURLもしくは右のQRコードからアクセスしてください。

◆ <https://ninchiyo-program.tuis.ac.jp/>

共催：岩瀬薬品



下田農業ふれあい館

3.6 ★★★★★ (111)

ファーマーズマーケット・ぶ

概要

クチコミ

基本情報

ルート・地図

保存

付近を拡大

モバイルデバイスに送信

共有

〒265-0076 千葉県千葉市若葉区下田地971 千葉市下田都市農業交流センター

まもなく閉店: 17:00・開店時間: 日 9:00

shimoda-fureai.com

043-237-8011

J6Q4+8J 千葉市、千葉県



下田農業ふれあい館 健康相談会開催のお知らせ

(千葉市若葉区下田地971番地、上図参照) 【10月12日(土) 10時～12時】
東京情報大の教員が健康チェック・健康相談を行います(直売所の野菜販売有)

翔風祭(大学祭)開催のお知らせ(10月26日、10月27日)

当日はカフェはありませんが、休憩コーナーを設置します【9号館】
活動ポスターの展示、簡単なお飲み物の提供をいたします(13:00～15:00予定)

学び舎の縁側 “こもれび” カフェの今後の開催予定

第3回 9月21日(土) 体力測定・体操の実技指導

講師: 若葉いきいきプラザ 志村 大輔先生・大宮いきいきセンター 水戸瀬 茂先生

第4回 12月21日(土) 音読会

第5回 3月1日(土) 体力測定

◇ 開催時間 13:00～15:00

◇ 場 所 東京情報大学 9号館3階ロビー

◇ 参加費 100円(飲み物・クッキー付き)

◇ その他 駐車場あります

※以前に発行されている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:

今年も非常に暑い夏でしたが、みなさま体調はいかがですか。やっと思さもひと段落ですが、ゲリラ豪雨に台風と悩ましい空模様が続くようです。外出する機会が減ると、どうしても運動不足になりがちですのでちょっとしたストレッチや体操でも行くと気分転換になるほか怪我の予防にもつながりますよ。次回のカフェでも元気なみなさまにお会いできることを心より楽しみにしております。

