



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. 11. 25:11号



活動報告

2024年度第3回 学び舎の縁側「こもれびカフェ」開催レポート

9月21日（土）、今年度第3回の「こもれびカフェ」を開催しました。今回の企画は体力測定と体操の実技指導でした。関心を持ってくださる方が多かったのか、31名と多くの方にご参加いただきました。

体力測定は5月にも行った下肢の筋力の測定で、バランステスト、歩行テスト、椅子立ち上がりテストを行い、得点をつけるものです。

体操の実技指導は、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、都賀いきいきセンター中村春香先生に講師として来ていただきました。この指導専用パンフレットも用意して下さり、実践しながら体操の講義をしていただきました。参加者の皆様も講師の先生の説明に沿って一緒に体を動かしました。



(パンフレットの 一部)

参加した皆様からのアンケートには、「簡単運動、楽しく取り組みました。体力測定も参考にしていきたいと思います。」「体幹を鍛える運動はとても良かったです。家でもやってみます。」という嬉しい声もいただきました。ご参加の皆様、ありがとうございました。

9号館（看護学実習棟）の1階から3階での開催に変更して3回目となりました。今回は参加者が多くとてもうれしい反面、参加者の皆様からは準備等配慮が不十分な点のご意見もいただきました。毎回ボランティアの学生からも運営上の意見をもらっています。教員よりも細かな部分に気づき、改善案も一緒に考えています。次の開催に生かしてまいります。



体操の実技指導の様子

体力測定は3月1日（土）にも行います。日ごろの運動の成果を測定しに来ませんか。5月、9月も参加の皆様は、5月・9月・3月の得点の変化も楽しみにしていただければと思います。

今回は急遽、看護学部の伊藤先生、菅原先生にご協力いただきました。この場を借りてお礼申し上げます。



活動報告

下田農業ふれあい館で「健康キャビンぶとう」を初開催！



10月21日（土）、下田農業ふれあい館で「健康キャビンぶとう」を開催しました。「健康キャビンぶとう」は、ヘルスケア実践研究センターの教員と学生ボランティアが大学を飛び出し、地域の方々の健康チェックと健康相談を出前で提供する活動です。下田農業ふれあい館での開催は今回が初めてで、施設内のイートインスペースで行いました。

**地域の農家の方の農産物直売所があり、地産地消に取り組んでいます。
なんと！今回の参加者には、指定野菜の割引券プレゼントがありました。**

健康チェックでは、血圧・血管年齢・握力・身長・体組成・骨密度を測定しました。血管年齢と骨密度は、なじみがない方も多いのではないのでしょうか。血管年齢は手の指に挟んで測定し、骨密度は素足になって測定します。
(写真を参照して下さい)。



(骨密度測定器)



(血管年齢測定器)



(開催ポスター)

これらの測定では、学生ボランティアが活躍しました。今回は、看護学部4名、総合情報学部1名の学生が参加しました。看護学部の学生にとって、血圧・握力測定や測定時のコミュニケーションなどの経験は、日ごろの学習成果を発揮できる場でもあります。また、総合情報学部の学生は測定機器の操作の理解が早く、とても頼りになります。

健康相談は、保健師資格を持つ看護学部教員2名の体制で実施しました。参加者のアンケートでは「健康状態を数字で確認できてとても良かった。」「健康相談は、ゆっくり話ができて良かった。」といった声をいただきました。

2時間程の開催時間内に、近隣地域にお住いの60代～80代の方11名の参加がありました。参加してくださった皆様の多くが、下田農業ふれあい館に買い物に来て開催を知ったとのことでした。下田農業ふれあい館の店長様より「定期的に開催してほしい」とのうれしいご意見もいただきました。



次の開催は未定ですが、より多くの方に参加して頂き、健康増進のお役に立てるように実施内容や広報活動を検討中です。乞うご期待！！



活動報告

「旭ヶ丘高齢者ひとり歩き声かけ模擬訓練」開催レポート

10月5日（土）四街道市旭ヶ丘で、道に迷った高齢者に声をかけ、無事に保護するための声掛け訓練が開催されました。この訓練では認知症の人への声掛けを模擬体験することで、地域住民が正しく認知症を理解し、認知症で行方不明になることを未然に防ぎ、認知症になっても安心して生活できる街づくりを目指しています。

主催はひまわりサロン旭ヶ丘ですが、多くの人が賛同し、四街道市や四街道市みなみ地域包括支援センターが共催となり、警察や消防、地域の医療福祉の専門職の皆さんの協力のもと地域住民41名を含め73名が参加して行われました。

当日は、認知症についての講義を聞いたのち、8グループに分かれて、決められた住宅街のルートを歩き、道に迷った模擬高齢者役に声をかけました。

終了後は、感想を話し合ったのちに、警察から「ひとり歩きで様子がおかしい場合その場で110番通報してほしい」などの話や、他にも四街道市の認知症見守り高齢者見守り事業の「ドコシル伝言板」についても説明がありました。これは、高齢者の情報を事前に登録し、QRコードにすることでそれをスマホ等で読み込むことで保護者につながるというものです。

参加者からは「必要な訓練なので他の地域でも開催してほしい」などの意見が聞かれました。四街道市では初の試みですが、今後もこのような取り組みが行われることで、認知症になっても安心して生活できる地域となることが期待されます。

（記：四街道市みなみ地域包括支援センター・井上・江沢）

活動報告

eスポーツ縁日（若葉区民祭り）

11月3日（日・祝日）に東京情報大学において行われた若葉区民祭りにおいて、東京情報大学看護学部からのイベントとしてeスポーツ縁日を行いました。この催しの企画・運営にヘルスケア実践研究センターは全面的に協力しました。

ひまわりサロン鷹の台を中心に太鼓の達人を、千葉大予防医学センター(健康まちづくり共同研究部門)、若葉いきいきプラザと本大学で「ボーリング」を実施しました。学生ボランティアも大活躍でした。参加者は家族づれの方が多く全部で150名を超え、大盛況でした。

eスポーツは認知症予防に効果がみられると言われています。今後はシニア層の方がさらに参加していただくように工夫していきたいです。

スタッフは縁日気分を盛り上げるため全員で法被を羽織りました。



学び舎の縁側 “こもれび” カフェの今後の開催予定

第4回 12月21日（土）音読会

第5回 3月1日（土）体力測定

※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。

- ◇ 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

通常の健康チェックなどに加え、音読会を実施します。音読会については本学看護学部と東京農業大学で共同研究をしています。音読は認知機能のトレーニングになるもので、その効果について動画も作成しています。

参加者募集中 共催：岩瀬薬品

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



◆ 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、受容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://ninchisvo-program.tuis.ac.jp/>



【音読の効果】

2023年度共同研究 東京農業大学学術情報課程/
東京情報大学看護学部 製作 動画「音読の効果」
YouTubeチャンネル



QRコードを写真機能で
読み取ってください

編集後記：

今年も秋が深まり、11月に入りました。紅葉が見頃を迎え、街路樹や公園の木々が鮮やかな赤や黄色に染まり、自然の美しさを感じる季節です。肌寒さが増す中、温かい飲み物が心を和ませ、落ち着いたひとときを楽しむのにぴったりの時期でもあります。この季節の恵みを味わいながら、冬の訪れをゆっくりと迎える準備をしましょう。それでは、また次回のコミュニティカフェでお会いできることを一同楽しみにしております。

