

こもれび通信



活動報告

2024年度第4回 学び舎の縁側「こもれびカフェ」開催レポート

12月21日（土）、2024年度 第4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。寒い中でしたが、若葉区から7名と四街道市から11名、合わせて18名のご参加を頂きました。

ボランティアは、看護学部と総合情報学部の学生に加え、学生教務課の職員や他学の学生など、多彩なメンバーとなりました。健康チェック中やカフェスペースでのくつろぎ時間には、ボランティアとご参加の皆様との談笑場面もあり、様々な交流の場として多世代・多彩な人々との交流を楽しんで頂いた様子でした。

今回も健康チェックを実施しました。お馴染みとなっております、血圧、握力、血管年齢、身長、体重、体組成、骨密度の測定を行いました。多くの方が健康手帳を持参し、前回の値や病院などで測定した値との比較をしていました。健康に注意して寒い季節を元気に過ごす、参加者皆様の健康意識の高さが表れていました。



健康相談は、保健師課程の教員1名で対応させて頂きました。時間の限りもあり、すべての方のご希望に沿えない状況でしたが、4名の相談を実施しました。次回は、より多く、健康相談のご希望に応えることができるよう準備する予定です。健康チェックの測定値と合わせて、日頃の健康に関する疑問やお悩み等のお話を聴かせて頂き、食生活や運動、生活習慣の改善や病気の管理に役立つアドバイスをいたします。これまで健康相談に参加したことのない方も、ぜひお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。

企画

音読会「マスクをしても“通る声”で！芥川龍之介“トロッコ”と一緒に音読しましょう」

今回のこもれびカフェでは「音読会」を開催しました。こもれび通信 第9号“認知機能のトレーニング！おしゃべりと「音読会」の効果”を思い起こし、参加して下さった方もあったかと思えます。声のプロ：東海テレビアナウンサーの庄野俊哉さん、図書館情報のプロ：東京農業大学 学術情報課程教授の棚橋佳子さん、村上篤太郎さん、合わせて3名のゲストがオンライン参加しました。

音読を始めるにあたり、まず「音読の効果」を視聴して頂きました。

【参考】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 <https://www.youtube.com/watch?v=eGoTUKHKx80>



「音読会」は、楽しく「声を出す」トレーニングをする会です。声を出して読むことで、いつもと違う神経細胞のネットワークが刺激され、新しい回路のシナプスが強化され、認知機能のトレーニングとなります。

次に棚橋さんより今回音読する文章、芥川龍之介「トロッコ」の解説がありました。

芥川龍之介『トロッコ』

芥川龍之介は明治25年（1892年）に東京で生まれ、大正5年（1916年）に東京帝国大学英文科を卒業しました。高校時代から文学的な才能を発揮し、大学在学中に発表した『鼻』が夏目漱石に高く評価され、一躍文壇に名を連ねました。以降、芥川はその技巧を凝らした短編小説で多くの読者を魅了し、近代日本文学を代表する作家の一人となりました。『トロッコ』は、8歳の少年良平がトロッコに乗るという体験を通して、純真な子供の感情や成長を描いています。しかし、その物語はただの少年時代の回想にとどまらず、人生の空しさを表した部分も浮き彫りにしています。前半ではトロッコに乗る喜びや冒険心、そして不安が描かれますが、後半では26歳の良平が現実的で灰色な人生を歩む姿が対照的に描かれています。

さあ、早速音読…！？その前に大事なことは“文章を読むためのウォーミングアップ”

庄野アナウンサーより、秘訣と方法のお話がありました。

- ①正しい姿勢と、呼吸（鼻から吸って口から吐く）
- ②日本語は“母音”が、大切
- ③一番短い「あいうえお」の練習文
- ④音は、同じ大きさの「粒（つぶ）」です
- ⑤早口言葉に、挑戦！（音がつぶれてはダメ）

※大きな声を出すのが怒鳴ってはいけません（あくびの喉）



やっと？本番！村上さん編集のオリジナルテキスト「トロッコ」を、皆さんと一緒に、声を合わせて音読しました。会場いっぱいに皆様の声が響き渡りました。

実施後のアンケートでは、“ちょっと長かったかな…”等の率直なご感想がありました。また“のどを使うことによる誤嚥防止に効果があることを理解した”“とても良かったです。アナウンサーや東京農大の先生の参加によりもっと良くなりました”“地域に文化的な活動があることに誇りを抱いています”等のコメントも頂きました。次の「音読会」はいつになりますか…アンコールがありましたらお声かけ下さい！

「早口言葉に、挑戦！」

鵜が鮎を追いかう絵



次回のこもれびカフェ

次回3月1日（土）のこもれびカフェでは通常健康チェックなどに加え、体力測定を実施します。9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。

9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えます。スムーズに安全に体力測定が行えるよう万全の準備をさせていただきますので、奮ってご参加ください。



第5回 身近な人が知って役立つ早期発見のめやす

(児玉 悠希)

2022年の日本における認知症の人の数は約443万人と推定されており、高齢者の8人に1人の割合となっています。また、軽度認知障害の方も加えるとその数は1,000万人を超え、高齢者の3～4人に1人の割合となります。認知症は進行性の疾患であり、早期発見と適切な対応がその後の生活の質を大きく左右します。しかし、初期段階では症状が見過ごされやすく、気づいたときには進行が進んでいるケースも少なくありません。そこで、今回は家族や友人といった身近な人が認知症を早期に見つけるための手がかりや、その重要性についてお話しします。

【認知症を早期発見することの重要性】

★本人の意志を尊重した計画作り
早い段階で気づくことで、今後の生活や医療やケアに関する計画を立てることができます。

★家族や介護者の負担軽減
早期から適切なサポート体制を整えることで、混乱を防ぎ、スムーズな対応が可能になります。

★周囲の理解とサポート促進
初期の段階から周囲が理解し支えることで、本人の孤立を防ぎます。また、認知症への偏見や誤解を減らすことにもつながります。

認知症の早期発見に役立つ具体的な手がかりをまとめたチェックリストもご用意しました。公益社団法人認知症の人の家族の会の会員の経験からまとめたチェックリストになります。ぜひ参考にしてみてください。あなたの気づきが、大切な人の未来を守る第一歩になるかもしれません。



家族がつくった 「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。
いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

もの忘れが
ひどい

- 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・
理解力が
衰える

- 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6. 新しいことが覚えられない
- 7. 話のつじつまが合わない
- 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・
場所が
わからない

- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. 慣れた道でも迷うことがある

人柄が
変わる

- 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気づかひがなくなり頑固になった
- 13. 自分の失敗を人のせいにする
- 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が
強い

- 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17. 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲が
なくなる

- 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

認知症の電話相談（通話無料）

 **0120-294-456** (10:00～15:00 土日祝を除く)

携帯・スマホからは 050-5358-6578 (要通話料)

47都道府県の支部の連絡先など
詳細はホームページをご覧ください

家族の会 検索 



公益社団法人
認知症の人と家族の会

出典/公益社団法人認知症の人の家族の会作成



シンポジウム参加者募集

認知症の方とともに歩む 健康なまちづくりシンポジウム2025 ～認知症となっても生き生きと暮らす方から学ぶ～

このシンポジウムでは、認知症となっても生き生き暮らしている方々とその方々を支援している方からのお話しをお聞きし、認知症の方が地域の中で生き生き暮らすためのヒント（個人としてできること、地域としてできること）を考えたいと思います。

ハイブリッド（対面・オンラインの両方）でおこないますので、多くの方のご参集をいただければ幸いです。

○日時 2025年2月22日（土）午後1時30分から午後3時30分まで

○場所 東京情報大学 メディアホール、またはオンライン

○シンポジストの皆様

ちばオレンジ大使：中山 景資さま（ビデオ出演）

千葉市緑区：「みんなの広場」代表：福谷章子さま

大和市：わすれな草の会会長 小野寺朗さま（zoom出演）

大和市わすれな草の会支援者：大和市人生100年推進課 水野義之さま（zoom出演）

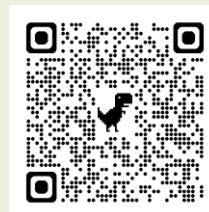
わすれな草の会はNHK厚生文化事業団：認知症とともに生きるまち大賞(2023年度)受賞

○参加申し込みは以下のURL、上記QRコード、またはファクスでお願いします。

ファックス043-236-1364

（記載内容：オンラインか対面か、参加者の氏名、所属、連絡先、メールアドレス）

申し込みURL：<https://forms.gle/WZCJDF9YcDsWQAQyg6>



公開講座のご案内

2月9日（日）10時から千葉市生涯学習センターにて『一過性の認知症“せん妄”とは』と題した公開講座を行います。当センターの松石雄二郎准教授と石井優香助教が登壇いたします。奮ってご参加ください！

学び舎の縁側“こもれび”カフェ の今後の開催予定

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。

身近なリスクと対処法を学ぶ

一過性の認知症“せん妄”とは？

東京情報大学
公開講座
2/9（日）
10:00～11:30（9:30～受付）
定員：40名

講師 松石 雄二郎
（東京情報大学看護学部・准教授）
石井 優香
（東京情報大学看護学部・助教）

この講座では、高齢者によく見られる一過性の認知症「せん妄」について、身近なリスクとその対処法を学びます。認知症の基礎知識の知識とともに、一過性の認知症「せん妄」の定義や症状をわかりやすく解説し、意外な市販薬による影響についても紹介していきます。後半では、日常生活での発生例として、高齢者の発熱時やせん妄がどのように現れるかを解説するとともに、せん妄発症時の注意点としての転落防止策についても紹介していきます。そして、日常生活で見過してはいけない重篤な感染症「敗血症」とせん妄の関係についてもご紹介します。この講座を通じて、せん妄に対する理解と対処法を身につけましょう。

画像・動画・生成系AIの素材利用

こどもから楽しめる

コンテンツ利用
プログラミング

東京情報大学
公開講座
2/12（水）
10:00～11:30（9:30～受付）
定員：40名

講師 松下 孝太郎
（東京情報大学総合情報学部・教授）

小学校、中学校、高等学校では2020年度よりプログラミング教育の必修化と教材が順次行われています。また、各世代へのスマートフォンの普及により画像や動画の取得も容易になり、さらに、各種生成系AIの普及によりこれらによる画像取得も容易になりつつあります。本講座では、画像、動画、生成系AIによる素材を利用したプログラミング（コンテンツ利用プログラミング）について、これまでの事例や今後の可能性について、実例を表示しながらわかりやすく解説します。

会場 千葉市生涯学習センター 小ホール（地下1階）

（千葉県中央区弁天3丁目7-7 ※JR千葉駅千葉公園口より徒歩8分） ※会場は東京情報大学ではありませんのでご注意ください

申込方法 Web予約 <https://www.tuis.ac.jp>（TOP>社会貢献>公開講座>公開講座）
「公開講座申込フォーム」からお申し込みください

※電話 043-236-4710（受付時間）9:00～17:00（土・日・祝および休業日は除く）



※会場に於いては、感染防止対策として、事前の検温や体調確認を実施いたします。また、会場内での飲食はご遠慮ください。本講座の開催は天候等の関係により変更される場合があります。

学校法人 東京情報大学 東京情報大学 〒265-8501 千葉県千葉市若葉区御成台4-1
<https://www.tuis.ac.jp>