



東京情報大学 ヘルスケア実践研究センター

2025. 5. 20 13号

こもれび通信



ご挨拶

この度、4月より東京情報大学看護学部ヘルスケア実践研究センター長に着任しました井出成美と申します。本学は、「社会連携」地域と共創する を一つのテーマとしております。昨年度まで金子仁子センター長が創ってこられた多世代交流の場でもある「コミュニティカフェ」を継続し、この場を活用して地域の皆さんと学生・教員が健康（ヘルス）を共に創る場にしていけたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

ヘルスケア実践研究センター長 井出成美

活動報告

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

認知症の方が生き生きと暮らすことについて考えるために、2025年2月22日に4人の方をお迎えして東京情報大学メディアホールにてシンポジウムを行いました。

認知症の方や、支援している方のお話しの概要は以下の通りです。詳細内容は大学のwebに掲載予定です。

ちばオレンジ大使:中山 景資さま(ビデオ出演)

58歳で会社を退社し、60歳で前頭側頭葉型認知症と診断され、現在63歳です。毎日の生活は犬の散歩、ジムでの運動をおこなっており、たまに市外で開催している若年性認知症の会に行き、大学時代に行っていた「応援」(エールを送りこと)をしています。また、大学野球が始まると仲間と共に試合の応援をすることを楽しみにしています。大学時代の友達達が認知症のことをわかってきているのでありがたいです。近くに、楽しくお役に立てる場があったらよいと思ってます。

大和市わすれな草の会:会長 小野寺朗さま、大和市人生100歳推進課 水野義之さま (zoom出演)

わすれな草の会は神奈川県のおへそ大和市(人口約24万人)にあり、メンバーは若年認知症の当事者の方、家族、事務局(市・市社協)で、年におおよそ6回活動しています。

認知症はまだ理解が進まず誤解や不安が多い状態です。そんな中、当事者や家族が外に出て交流できる場として「わすれな草の会」が設立されました。この会では、当事者の方が中心となりやりたいことを話し合い、スタッフと共に実現に向けた取り組みを行っています。未知の体験にも挑戦し、失敗を許容する姿勢が広がっています。また、市役所から活動をアピールする提案を受け、会のFACEBOOKページも作成されました。

(なお、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)」を受賞しました。)

緑区「みんなの広場」代表・福谷章子さま

鎌取駅近くに「みんなの広場」を開設して10年になります。毎週水曜日にはボランティアスタッフが準備した昼食を一緒に食べながら過ごす「すいようカフェ」を実施しています。食後には折り紙をしたり、話をしたり自由にすごしています。その場に以前から来ていた高齢者の方に「あれ？いままでとちょっと違う」と感じてしまうこともあります。でも、高齢になるということにはそのようなことが起こるものと受け止めて「一緒にいて、一緒に笑いたい」と思っています。ご夫婦で来ていた方で、奥様に認知症の症状が出ててもその場にいる方々が自然に気遣いながら皆で楽しい思いを共有したと言う経験もしました。カフェは、他の方に関心をもち「共にいる1人のために何とかしたい、何かしたい」と思える方達の集まりになってきています。

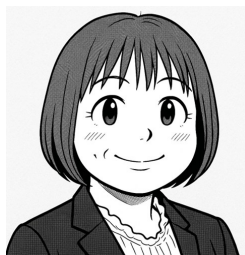


ヘルスケア実践研究センターのメンバー紹介



いで なるみ
井出 成美

保健師の実践と教育・研究をしています。センターの活動が地域の皆様のお役に立てられたら嬉しいです。



さとう まゆみ
佐藤 真由美

4月から千葉に移住することになり、地域での活動を通して人とのつながりを大切にしたいと思います。よろしくお願いいたします



いとう みか
伊藤 美香

今年度からセンターのメンバーに仲間入りしました。

いつも明るく元気をモットーにがんばります。



ながさか たかえ
長坂 奎英

東京生まれ野田育ちです。高齢者看護学を担当しています。趣味は乗り鉄で県内あちこち巡っています。



かねこ まさこ
金子 仁子

専門はコミュニティ・エンパワメント(市民の主体的な活動展開の推進)・児童虐待予防

千葉市出身(戻って6年目)

趣味:スポーツ観戦、読書。

主に広報を担当しています。



はが くにこ
芳賀 邦子

センター創設時からのメンバーです。

主にこもれびカフェを担当しています。

参加者の皆様の笑顔に支えられながら、今年度も頑張ります。



きしだ るみ
岸田 るみ

医療福祉ボランティア部の学生と、東日本大震災を風化させない活動に取り組んでいます。7匹の保護猫が癒しです。



まついし ゆうじろう
松石 雄二朗

昨年からヘルスケア実践研究センターのメンバーです。今年からe-Sports(ゲームを使った活動)を担当します。参加者の皆様とお会いできるのを楽しみにしております。



こじま よしかず
小島 義和

今年度からメンバーになりました。

「ケガの予防教育」について研究しています。

ヘルスケア実践研究センターの運営にあたっているスタッフは全部で9人です。昨年から引き続きはその内4人です。

新・旧メンバー、心をそろえて活動していきますので、皆様今後ともよろしくお願いいたします。



シリーズ第2弾 フレイルを予防しよう(第1回)

いつまでも元気でいるために

～『フレイル』を知って防ぎましょう～

フレイルとは、年を取って少し弱ってきたかな？と感じる、「健康な状態」と「介護が必要な状態」の間の時期です。病気ではないけれど、放っておくと、だんだん体のあちこちが衰えて、誰かの助けが必要になる(介護が必要になる)ことにつながりやすい状態です。

なぜ気にかける必要があるの？

フレイルが進むと、

筋力や体の動きが弱り、疲れやすく、転んだり怪我をしたりしやすくなる。

風邪などの病気にかかりやすく、治りにくくなる。

外に出るのが面倒になり、家に閉じこもりがちになる。

といったことが起こりやすくなります。そうすると、一人でできることが減ってしまい、やりたいことができなくなるのは残念ですね。

しかし大丈夫！毎日の心がけで防いだり、元気に戻したりできます

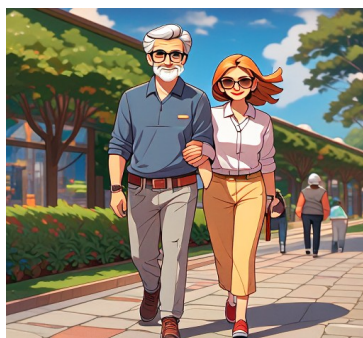
フレイルは「年だから仕方ない」とあきらめるものではありません。毎日のちょっとした心がけで、防いだり、今より元気な状態に近づけたりすることができます。専門家がお勧めする、特に3つの大切な習慣を始めましょう。これはたくさんの研究でも良いと分かっていることです。

体を動かすこと：毎日少しずつでも良いので、お散歩をしたり、家でできる簡単な体操(椅子につかまって立つ座る、片足で立つ練習など)をしたりしましょう。体を動かせば、筋肉を保ち、体の衰えを防ぐことができます。

しっかり食えること：1日3回、朝ごはん・昼ごはん・晩ごはんをしっかり食べましょう。特に、体や筋肉を作るもとになる**タンパク質**(お肉、お魚、卵、豆腐など)を毎食どれか一つは食べるように心がけ、バランス良く色々なものを食べることが大切です。

人と交流すること：家に閉じこもらず、友達や近所の方と話したり、地域の活動に参加したりしましょう。人との交流は、心や頭の元気を保ち、一人ぼっちになるのを防いでくれます。

この「体を動かす」「しっかり食える」「人と交流する」の3つの習慣を、今日からできることから少しずつ始めてみませんか？ これらは、フレイルを防ぎ、いつまでも自分らしく、生き生きとした元気な生活を続けるための、大切な鍵となります。



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3階ロビー

参加費:100円(飲み物・クッキー付き) 駐車場あり

第1回: 6月14日(土) 13:00~15:00

健康チェック・健康相談・健康はお口から

第2回: 10月11日(土) 13:00~15:00

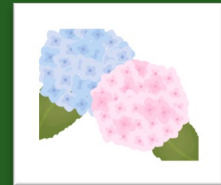
健康チェック・体力測定・健康相談・気軽な体操

第3回: 12月20日(土) 13:00~15:00

健康チェック・健康相談・ゲーム「もし私だったら」

第4回: 2月28日(土) 13:00~15:00

健康チェック・健康相談・体力測定・震災を風化させない～被災地を学生が訪ねて



※センターが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。

四街道市小学生向け「おしごと体験イベント」に情報大が協力します！

今年度四街道市では小学生向けの「おしごと体験イベント」が開催されます。子どもたちの夢や希望を育むため、市内の小学生を対象に、8月1日から31日までの期間、さまざまな事業者や店舗などが協力し、普段は経験できないおしごとを楽しみながら体験するイベントです。自分の興味がある職種を実際の現場に行き、体験することができます。

そのなかで、東京情報大学看護学部では「**看護師になっていのちの始まりから終わりまでを支えよう**」をテーマに、看護師のおしごと体験を企画し、**8月5日(火)**と**8月30日(土)**に開催します。ご家族や親類などで四街道在住の小学生がいれば、ぜひお知らせください。看護学部の教員&学生で、看護の魅力を子どもたちに知ってもらえるよう、子どもたちと楽しく交流したいと思っています。



イベントの詳細と申し込みは、四街道市ホームページをご覧ください。(申し込みは6月1日からです)

<https://www.city.yotsukaido.chiba.jp/>

編集後記

2025年度、はじめての「こもれび通信」です。今年のつゆは早く来るのでしょうか？ 第1回の6月14日のこもれびカフェに雨が降らずに、多くの方にご参加いただくことを祈ってます。

今年度から「こもれび通信」の回覧を御願ひする自治会を若葉区では広げました。ご協力ありがとうございます。

