



こもれび通信



活動報告 1

コミュニティ・カフェ第3回 「もしバナ(人生会議)ゲーム」

人生最期の時をどこで、どのように迎えたいかを考えたり、大切な人と話をしたりしたことはありますか？

今回のカフェでは、長坂先生を中心に「もしバナゲーム」というカードゲームを行いました。もしバナゲームとは「今、自分が治療困難な病気となり、生命の危機が迫っているという状況をイメージし、（あと半年ぐらいの命って言われた場面）自分はどうかしたいか」を、提示されたカードをもとに話すゲームです。参加者の方々は4人グループに分かれ、カード(全部で36枚)が5枚ずつ参加者に配布された後、残ったカード(山札)のうち5枚が開かれそのカードと手持ちカードを1枚ずつ交換することを繰り返し、山札がなくなった後に、参加者の手元にある5枚のカードを元に「もしもの時のこと」をご自身で考え、それぞれ参加者は順に話します。



グループワークの雰囲気

20分ほどそれぞれのグループ内でゲームを実施しました。皆様、最初戸惑う場面もありましたが、スタッフに尋ねながらすすめ、死と直面した体験などを元にどのように死を迎えたいかを話している方もおり、いつものグループワークとは多少違いが見られました。

人生会議の必要性

もしバナについて、最後に大森先生（クローバースマイル訪問看護ステーション訪問看護師）からまとめがありました。人生会議ACP（Advance Care Planning：もしバナもその一つの方法）は、自分自身の人生観、価値観をみつめ、人生最期の時について大切な人と話すことです。万が一の人生最期の時に心臓マッサージはどうするか、人工呼吸器はつけるかなど、受けたい医療・受けたくない医療について大切な人と話し合う取り組みです。これにより、最期まで自分らしく生きる方法を考えることができます。最期の時が近づくと意識が低下し、自分で決定できなくなることがあります。そのため、事前に自分の意向を家族や医療スタッフに伝えておくことが大切です。これにより、家族がご自身の意向に沿った選択をすることが可能になります。

人生観の振り返り

最期の時の過ごし方を決めるためには、自分がどう生きたいのか、何を大切にしたいのかを考えることが最も重要です。病気を抱えた際には、どのように生活し、どのようにケアを受けたいのかを具体的に考える必要があります。これにより、医療やケアの選択肢を自分の価値観に基づいて決定することができます。人の価値観は常に変わるため、人生の最期について繰り返し話し合いを行い、自分自身がどう生きたいのかを考えることが重要です。そして医療や介護に関わる人々も、これをサポートする役割を果たすことが大切です。



活動報告 2 健康キャビンぶどう（出張健康相談）を実施しました！

健康キャビンぶどうは、東京情報大学看護学部の教員と学生ボランティアが、大学を飛び出し、「地域の皆さんが気軽に健康チェックと健康相談ができる場」を提供する活動です。健康チェックでは、血管年齢、骨密度、握力、体組成、血圧を測定しました。本年度は、2回実施しました。

第1回 下田農業ふれあい館

2025年11月30日（日）10:30～12:30

お天気の良い気持ちの良い日曜日、1回目の健康キャビンぶどうを開催しました。昨年も実施した会場です。2時間、途切れなく参加してくださいました。お買い物ついでに開催を知った方、あらかじめ情報を知ってくださった方、近隣だけでなく県内の遠方から訪れた方もおられました。最終的に35名の方が参加してくださいました。20代～90代まで幅広い年齢層の方が利用してくださいました。

参加された方々からは、「今日たまたま立ち寄ったら健康チェックしてくださるといことで利用しました。普段あまり健診を受けておらず、今日血圧が結構高かったので、



今後体に気を付けようと思いました。」といったような声が聞かれました。

第2回 千城台コミュニティセンター

2026年1月22日（木）13:30～15:30



2回目の健康キャビンぶどうは、千城台コミュニティセンターで開催しました。肌寒い日ではありましたが、全部で25名の方が参加されました。この会場での開催は初めてでしたが、コミュニティセンターを様々な趣味活動や集まりで利用されている皆さんが、関心を持ってくださり活動の合間などに利用してくださいました。また、開催の情報を前もって知り、開始時間より前から会場で待っていてくださった方もおられました。

参加された方からは、「会場に来て開催を知り参加しました。こうやって出張してくださるのはうれしいです。」などの声がありました。

予告 eスポーツ大会

賞品有

（学生参加大歓迎）

eスポーツ道場で鍛錬した方も、まだしていない方も参加して最高得点を叩き出そう！！

日時 3月5日（木）13時半から15時半 場所：情報大4号館 eスポーツ道場

詳細・申込みは<https://forms.gle/29tckZbbAMEjXJXu7>



QRコードから申込み→



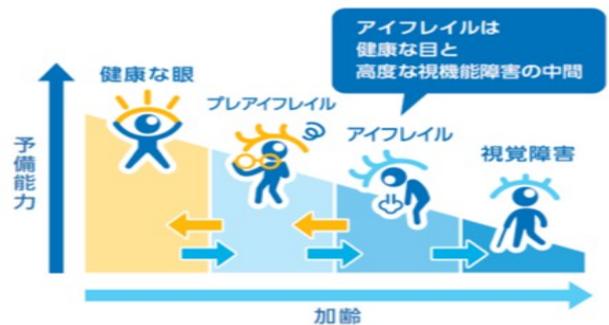
シリーズ第2弾 フレイルを予防しよう(第4回)

気をつけようアイフレイル

見えにくさを放置しないで

アイフレイルについて

40歳を過ぎると、身体だけでなく“目”の機能にも衰えが現れ始めます。これを「アイフレイル」と呼び、加齢とともに目の調節力が低下し、外的ストレスが加わることで視機能が悪化する状態です。



最初は「なんとなく見えにくい」「目が疲れやすい」「夕方にかすむ」など、軽い違和感程度で気づきにくいのが特徴ですが、放置すると視野の狭まりや、黄斑変性、緑内障、白内障などの重篤な病気へと進行してしまふこともあります。

アイフレイルは、健康な視機能と高度な視機能障害の間にある“グレーゾーン”ともいえる状態で、まさに早期発見・介入がカギとなります。セルフチェックの10項目のうち2つ以上に該当した場合は、アイフレイルの可能性が高いとされています。

アイフレイルチェックリスト

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| 1 目が疲れやすくなった | 6 まぶしく感じやすくなった |
| 2 夕方になると見えにくくなるが増えた | 7 はっきりしない時にまばたきが増えた |
| 3 本等を長時間見ることが少なくなった | 8 まっすぐの線が波打って見えることがある |
| 4 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある | 9 階段や段差が危ないと感じたことがある |
| 5 眼鏡をかけてもよく見えない感じがする | 10 信号や道路標識を見落としそうになったことがある |

予防と対策

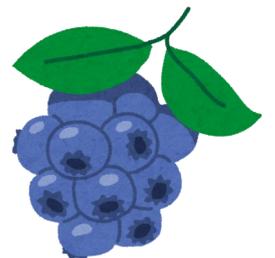
セルフチェックを活用し、目の変化に気づくことが大切です。さらに眼科での定期検査も不可欠です。

日常生活でのセルフケアも効果的です。定期的な目の体操、まばたき回数を意識する、温タオルで目を休める、ブルーベリーやビタミン豊富な食品を摂取するなど、目に優しい習慣を取り入れましょう。

自覚症状の薄いうちから「目のフレイル」に気づき、早めに対処することで、視機能の低下を遅らせ、健康寿命を延ばすことが期待できます。40歳を過ぎたら、まずはアイフレイルチェックから始めましょう。気になる症状がある方は、速やかに眼科専門医にご相談ください。

参考資料[menicon.co.jp], [niihama-med.or.jp] [menicon.co.jp],

[eye-frail.jp][tomashi.co.jp]



千葉市生涯学習センター共催東京情報大学 **公開講座**のお知らせ

日時 2026年3月16日（月）13:00～15:00

会場 千葉市生涯学習センター 2F ホール（千葉市中央区弁天3-7-7）

テーマ **皆で取り組むフレイル予防**

高齢になっても元気に自分らしく暮らしたい！自分で、仲間同士でできるフレイル予防について学びませんか？

プログラム **参加費無料・予約不要**

○フレイルの基礎知識	高岡真奈美氏(千葉大学大学院看護学研究院)
○フレイル予防における千葉市の取り組み	梅原康宏氏(千葉市健康推進課) 竜崎春佳氏(千葉市若葉保健福祉センター健康課)
○生活に取り入れるフレイル予防 ～運動の効能と実践～	志村大輔氏・森田昂司氏 (千葉市若葉いきいきプラザ)

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4回： 2月28日（土）13:00～15:00

健康チェック・健康相談・学生の発表「震災を風化させない」



学生たちは福島県や宮城県を訪ね「東日本大震災を風化させない」活動に取り組んでいます。今回は学生の発表を聞いてください。

ご注意！ 健康チェックでは靴下を脱いで測定するもの（骨密度・体組成）があります。測定をご希望の場合は、脱ぎやすい靴下でお越しください。

※ 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。

2026年度のこもれびカフェの開催日は、次号のこもれび通信に掲載いたします。

編集後記 2026年が始まりました。寒い日が続いています。もしバナに参加した方が良かったでしょうか？もしもに備えることは大切ですね。2月のカフェ、3月の公開講座でお会いするときは、もう少し温かくなっているとよいですね。皆様おからだにご自愛ください。

