



こもれび通信



活動報告

第5回 学び舎の縁側“こもれび”カフェを開催しました。

2023年2月25日(土)に“第5回学び舎の縁側 コミュニティカフェ こもれび”を岩瀬薬品株式会社様共催のもと開催致しました。曇りながら寒さは和らぎ過ごしやすい気温に、季節の移ろいを感じました。今回は17名の参加者に加え、行政の方もお越しくださり大変賑やかな開催となりました。

お一人でお越しになった方も、これまでのカフェで話したことのある方同士や学生スタッフとお話を楽しんでいらっしゃいました。今回も初めて参加された方が多く、カフェスペースでコーヒーや紅茶を飲みゆったりと過ごされる方、お話を楽しまれる方など皆さん思い思いに過ごされ、活動の広がりを実感しました。また、皆さんから「楽しみにしていた」といったお言葉をいただくことも多く、地域の皆様との交流の場としての一翼を担っているとも感じました。

今回は認知症についてのミニ講話を企画しました。講話では認知症の特徴や注意すべきこと、受診することの必要性などについて説明がありました。「自分が認知症を疑った時にどうしたら良いのか知りたかった」、「年齢的に認知症が心配なので勉強をしたいと思った」と大変関心を持たれていた内容であっただけに、皆さんメモを取りながら聴いてくださり、質疑も活発に交わされました。講話後には、「分かり易い内容で良かった」、「近所で気になる人がいるから、ちょっと声をかけてみようと思う」など積極的なご感想が多かったのが印象的でした。

健康チェックでは、血圧、握力、血管年齢、骨健康度、体組成の測定をして、健康相談を行いました。今回も「健康チェックをするために参加した」と、健康増進への意識づけの機会としてご活用いただいている方が多くいらっしゃいました。

参加いただいた多くの方から「楽しかったのでまた友達を誘って参加したい」とありがたいお言葉をいただきました。また、「大学に入る機会がなかったが、このような機会が増えるとありがたい」といったご意見をいただき、地域の皆様と大学の接点を持ち続けることの必要性も感じました。

今後も皆様のご意見をもとに、地域の交流の場としての“学び舎”“集いの場”となるようなコミュニティカフェを目指していきたいと思えます。



活動報告 「認知症とともに歩むまちづくり」シンポジウム開催報告

2023年3月19日に「認知症の方との一緒に歩むまちづくり」についてのシンポジウムを対面およびオンラインで開催しました。4人のシンポジストの方から話があり、その後の参加者との質疑も活発でした。本報告はシンポジストの方の話の一部です（本センターwebページに少し詳しい内容を掲載予定です）

認知症の方のご家族である高野家利さまからは9年近く前奥様の言動が変わったことから認知症を疑い、一緒に脳の健診を受けようと医師を受診し、アルツハイマーと診断され、奥様や周囲と方と病のことを共有したそうです。最初の5年間は進行はゆっくりで、一瞬一瞬を楽しく過ごすことをこころがけ、積極的に外に出たとのことでした。2020年8月には要介護2だったのが数ヶ月のうちに要介護4になり、食事、排泄、入浴、運動等に介護が必要となり、その中での失敗についてお話いただきました。デーサービスを利用し、外出することを心がけていましたが、家利氏ご自身が心臓の手術を受けたことから、施設入所についてメリット・デメリットを考えた末を奥様の入所を決断したとのことでした。このことから介護する側のことについてもっと真剣に考える必要があると報告していただきました。



2番目には千葉市408地区民生児童委員協議会の会長である 室谷由紀子さまより民生委員の活動について報告がありました。民生委員は地域福祉をサポートする身近な相談相手のボランティアであり、認知症の方との地域内での出会いは身なりや行動の変化、自治会の方や近隣の方からの相談からで、民生委員がご本人にまず会ってお話しし、行政やあんしんケアセンターの方と協力しながら対応しているとのことでした。民生委員の役割としては、見守り、専門機関との連携、ご近所とのつながりづくりがあり、認知症の方には運動や社会参加をすすめ、病の進行のスピードを緩やかすることに力を入れているとのことでした。今最も気になることとしては8050問題と言われる中に認知症の方もおり、その方々の一部では訪問拒否などでコミュニケーションがとれないうちに複数の問題を抱えてしまう現状がある。できるだけ早い段階でコミュニケーションがとれるように、地道な訪問活動を続けたいとお話いただきました。

四街道市認知症初期集中支援チーム員、四街道市地域包括支援センター・保健師、認知症推進委員の保健師、八代裕美子さまからは、3つのわらじ（役割）について説明がありました。対応の事例のある方では認知症の症状があり介護保険の申請をすすめたが利用をしたくないということでした。そこで、その方に三味線を引く特技をオレンジカフェでのボランティアとして生かしてほしいと依頼し、またその方には道に迷うなどがあるためご近所の方と一緒に参加する方法をとり今は生き生きされているとお話がありました。サービスを拒否される方には自分らしく暮らしたいというメッセージがあり、その方のやりたいことを大事にしていきたい。そのために住民方々と相談しながら一緒に対応したいとのことでした。

若葉区千城台あんしんケアセンター所長 尾崎誠明さまからは、認知症の方の生活変化としてはATMを使用できないなど失敗が増え自信がなくなり、気持ちが前に行かなくなり外出が減り、心身機能が低下するという悪循環があるとのこと。また、認知症の方の生活課題としては、近隣トラブル、外出先トラブル、行方不明者の増加傾向（死亡で確認される方もおりその原因の1位は溺死。2021年で全国で所在確認ができなかった方236人）、高齢者虐待、孤立・孤独死、詐欺被害だそうです。これの課題解決のため地域ケア会議、多職種連携会議、認知症サーター講座等の啓発、介護予防等があるとのこと。また認知症の方が暮らしやすくなるサービスとして買い物サポーターや、レジのスローレーンの設置、バス等での行き先到着お知らせサービス、駅・銀行での人での対応サービス等が考えられとのことでした。認知症のことでは国でも推進している「共生と予防」が大切と考えているということでした。



ヘルスケア実践研究センターメンバーの紹介 1

新しい年度が始まり、ヘルスケア実践研究センターに新しい先生方にご参加いただきました。よい機会ですので改めてメンバーの自己紹介をさせていただこうと思います。



①金子仁子(まさこ) ②公衆衛生看護学 ③千葉県千葉市中央区青葉町(今の青葉の森公園です。前は畜産関係の研究所でした筑波に移転してしまうことになったので19歳まで) ④スポーツ観戦(駅伝、相撲)読書、旅行 ⑤人々のつながりが大切だという思いで暮らしてきました。研究テーマのコミュニティエンパワメントもこれから来てます。しかし、最近は老化が邪魔してなかなか思うようにいなくなってきました。

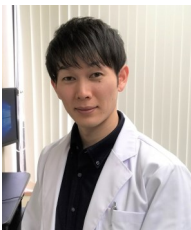
- ①氏名
- ②専門領域
- ③出身地
- ④趣味
- ⑤ひとこと



①高柳千賀子 ②高齢者看護学 ③千葉県船橋市
④野球観戦 ⑤千葉県各地の病院で臨地実習の学生指導を経験して…はや四半世紀!? 入院したその時から地域で健康に暮らすためのケアを提供できる看護師を育てたい、と思っています。



①岸田るみ ②公衆衛生看護学 ③千葉県東金市
④猫たちとのんびりすること ⑤大学周辺は幼少期から色々な縁があり地元のような地域です。ここで地域のみなさまと新たなつながりができお役に立てるとうれしいなと思っています。コミュニティカフェでお待ちしております。



①児玉悠希 ②看護情報学、基礎看護学 ③秋田県男鹿市
④温泉入浴後の読書 ⑤地元の秋田県男鹿市は「なまはげ」が有名な地域ということもあり、大みそかの夜になまはげとして町内を回るといった役割もさせていただいておりました。そういった経験もあり、地域の伝統・文化に触れる機会を楽しみに千葉県に移住してまいりました。センターの活動を通して、皆様と出会い、これから関わっていくなかで地域の文化等に触れられることを楽しみにしております。これからどうぞよろしくお願いいたします。



①芳賀邦子 ②在宅看護学 ③秋田県鹿角市
④ドライブ サービスエリア巡り ⑤センターの活動を通し、少しずつ地域の方々と繋がりができてきていることを嬉しく思います。これからも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メンバーの紹介 2



①石井優香 ②高齢者看護学 ③福島県郡山市
④お笑い番組を見ること ⑤コミュニティカフェを担当しています。参加者の皆さん同士で楽しそうにお話しされている様子が見れることを目標に、学生と一緒に頑張りたいと思っています。おいしいコーヒーなどを準備してお待ちしています。

①氏名
②専門領域
③出身地
④趣味
⑤ひとこと



①山内英樹 ②成人看護学 ③北海道札幌市
④身体を動かすこと ⑤今年度よりヘルスケア実践研究センターの担当になりました。これから地域の皆様に向けたさまざまな取り組みを行なっていけることを楽しみにしております。どうぞよろしくお願いいたします。



①中嶋隆裕 ②小児看護学 ③千葉県千葉市 ④水族館巡り、野球観戦 ⑤今年の4月より情報大に着任いたしました。以前はがんやアレルギー、リウマチなどに関する免疫の研究を行っておりました。センターの活動を通して、地域の皆様とお話できることを楽しみにしております。

学び舎の縁側 “こもれび” カフェの開催予定

第5回：令和5年6月10日（土）13:00～15:30

通常開催：9号館ロビー 参加費：100円（飲み物・クッキー付き） 駐車場あり

第6回：令和5年10月21日（土）・22日（日）14:00～15:00

翔風祭と同時開催：9号館3階 三二開催

第7回：令和6年2月17日（土）13:00～15:30

通常開催：9号館ロビー 参加費：100円（飲み物・クッキー付き）

駐車場あり

共催：岩淵薬品

※初回に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。



編集後記：

寒暖差が大きく、雨が多い時期となりますので皆様体調にお気を付けください。次回のこもれびカフェにて元気にお会いできることをメンバー一同お待ちしております。

