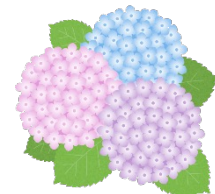


東京情報大学 ヘルスケア実践研究センター こもれび通信

2024. 6. 28:9号



活動報告

2024年度第1回 学び舎の縁側「こもれびカフェ」開催レポート



5月18日（土）、2024年度 第1回学び舎の縁側「こもれびカフェ」を開催しました。スペースなどの関係ではじめて9号館3階ラウンジスペースで行いました。天気も良く、吹き抜けて明るい気持ちのいい空間でくつろげる雰囲気できたと思います。

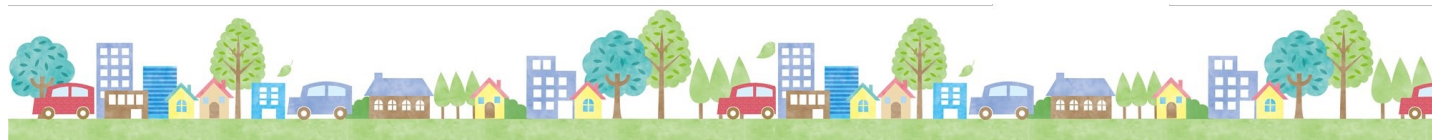
3階からの眺めはとても素晴らしく、カフェらしさが増したように思いました。今回はスペースの関係で3階の使用となりましたが、次回からも3階での開催を予定しています。

参加者は11名と少なめでしたが、リピーターの方たちが新しいお友達を誘ってきてくださいました。学生ボランティアの参加も多く、特に今回は看護学部の学生に加え、総合情報学部の学生ボランティアも多く参加しました。これからも看護学部と総合情報学部の学生たちが共働して地域に貢献できる場を盛り上げていけたら素晴らしいと思います。

今回もいつものように健康チェックを行いました。血圧、握力、血管年齢、体組成の測定を行い、今回から本格的な骨密度の測定が可能な医療機器を導入して骨密度測定を行いました。これまでの機器も骨の健康度を測定するものでしたが、医療機器のような測定機器ではなかったため、機器の変更をいたしました。この機器はレーザーにて踵の幅を測定しその幅を基に音速を算出し骨密度を測定するというものです。結果が同年代の平均と比較、及び若年成人の平均と比較され、それを基に日常生活を振り返り、食生活や運動、生活習慣の改善に取り組むことができます。参加者の皆さまは、ご自身の結果に満足されているようなご様子でした。



また、今年度は、2回の体力測定を予定しているため、その予行演習としての筋力測定を行いました。健康的な生活を維持していくのに重要な下半身の筋力の測定を行いました。



下肢筋力測定 SPPB: Short Physical Performance Battery

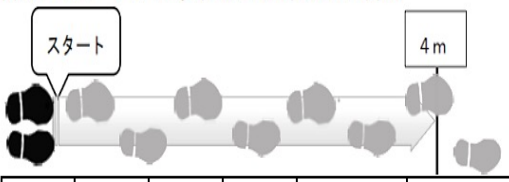
1. バランステスト

① 両足を付けた状態で10秒保持		秒	☐ 10 秒可能 1 点 ☐ 10 秒未満 0 点 ☐ 実施困難 0 点→2.へ
② 片足のかかとともう片足の親指の付け根を付けた状態で10秒保持		秒	☐ 10 秒可能 1 点 ☐ 10 秒未満 0 点 ☐ 実施困難 0 点→2.へ
③ 片足のかかとともう片方のつま先を付けた状態で10秒保持		秒	☐ 10 秒可能 2 点 ☐ 3～10 秒未満 1 点 ☐ 3 秒未満 0 点 ☐ 実施困難 0 点

※ 歩行補助具は使用しない
 ※ 手でバランスをとったり膝を曲げてよい

2. 歩行テスト

普通のスピードで 4m 歩行しその時間を 2 回計測



スタート

4m

1 回目	秒	2 回目	秒	歩行補助具	なし・あり ()
------	---	------	---	-------	-----------

☐ 4.82 秒未満 4 点
☐ 4.82～6.20 秒 3 点
☐ 6.21～8.70 秒 2 点
☐ 8.70 秒以上 1 点
☐ 実施困難 0 点

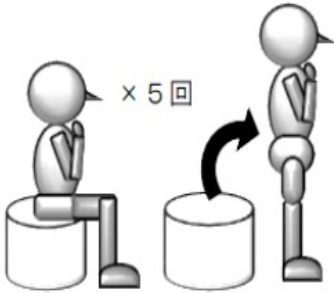
※ 被験者はスタートラインに足をそろえる ※ 合図とともに歩きはじめ時間を測定

※ 片方の足がゴールを超えたら測定ストップ ※ ゴールまでは止まらない

3. 椅子立ち上がりテスト

プレテスト：胸の前で腕を組み、椅子から立ち上がる

本番：胸の前で腕を組み、素早く椅子から立ち上がる・座るを 5 回繰り返した時間を測定



× 5 回

秒

☐ 11.19 秒未満	4 点
☐ 11.20～13.69 秒	3 点
☐ 13.7～16.69 秒	2 点
☐ 16.7 秒以上	1 点
☐ 60 秒以上・実施困難	0 点

上の記録用紙を用いて、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ました。バランステストは、目を開けた状態で、足の位置を固定してどれだけバランスを保って立っているかを測定しました。歩行テストでは、4mの距離をどれくらいの時間で歩けるかを測定し、椅子立ち上がりテストでは、手を使わずに椅子からの立ち上がりを5回繰り返す時間を測定しました。

各テストエリアには、十分なスタッフを配置し、柵や、椅子などつかまる場所があるようにして安全性を担保し、テープを貼るなどしてテストの方法が見てわかるように工夫して実施しました。参加者の皆さまはそれぞれの結果に一喜一憂。チャレンジ精神が旺盛な方は、再テストをしてスコアを伸ばしていました。

体力測定の本番(9月、3月)に向けて、参加者の方々からのご意見等を踏まえて、さらなる安全性や正確性に加えて効率性を高めていこうと思います。体力測定にご協力いただきました参加者の皆さま、誠にありがとうございました。

次回の学び舎の縁側「こもれびカフェ」での特別企画は、総合情報学部の学生によるミニ講話「情報大生がおくる睡眠と健康」を予定しています。皆さまのご参加をお待ちしております。



シリーズ 認知症のことをもっと知ろう！～認知症の方とともに歩むまちをめざして～

第3回 認知機能のトレーニング！おしゃべりと「音読会」の効果

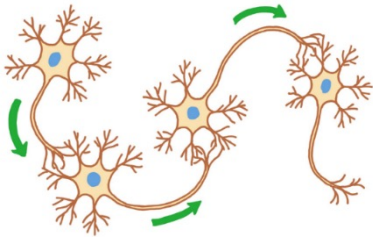
(高柳 千賀子)



皆さんは“言葉がうまく出なくなったり、会話がまとまらない”と感じたことはありませんか？これは、年齢を重ねるにつれてよく見られる傾向です。なぜでしょうか。それは、認知機能の低下が起きているサインなのです。では、そもそも認知機能とは何でしょうか。

人は生活をするとき、何かに関心を寄せ、考え、思考をめぐらし、決断し、行動するという行為を繰り返しています。やりたい事に向かって行動を繰り返し“その人らしい”生き方をつくり続けているのです。この“その人らしい”生活が自然にできるのは、認知機能のもつ「記憶したり考えたりする働き」のお陰です。

ではここで“話すこと”について、改めて考えてみましょう。何かを伝えたいとき、言葉を話すためには「声」が必要です。そして、聞き手には、「聴力」と「認知力」が求められます。この「認知力」、つまり認知機能の要となる岩(とりで)は、私たちの脳にあります。脳にある神経細胞のニューロンが繋がったネットワークによって、運動や思考が行われています。



神経細胞ネットワークは、使われないと退化します。そのため、話す習慣を失うと、以前に使っていた話す仕組みをつなぐ神経細胞ネットワークが衰えて、結果的に認知機能が低下してしまいます。つまり、“自分らしい”生活を築く上で欠かせない「記憶したり考えたりする働き」が低下するのです。

では、認知機能は一度低下してしまうと元に戻らないのでしょうか。いいえ、そんなことはありません。なぜなら、ダメージを受けた脳の神経細胞とは別のダメージの無い神経細胞が、新たなネットワークを作るからです。この様に脳は、障害を受けてもその機能を保つための回復力である「可塑性(かそせい)」をもっています。

そのため、認知機能がいったん低下しても、積極的な活動や新しい経験によって、その回復が期待できます。年齢を重ねても、興味をもち、新しい方法で楽しく学習や体験をすることで、脳の神経細胞ネットワークが変わり、脳が活性化するのです。

楽しく「声を出す」トレーニングをする機会、それが**音読会**です。

「音読」は、「読書」同様、本を読むことに違いありません。でも、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る、つまり、認知機能のトレーニングとなるのです。



音読がひと段落した時に、ご一緒した皆さん同士、読んだ本の感想や初めて知ったこと、面白かったことなどを気軽におしゃべりしてみましょう。きっと、音読会の効果と魅力を実感できると思います。



参加者募集中

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 知る 認知症の世界



オレンジちゃん

◆ 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://ninchisyo-program.tuis.ac.jp/>

共催：岩瀬薬品



【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

学び舎の縁側 “こもれび” カフェの今後の開催予定

第2回 7月27日（土） ミニ講義 「情報大生がおくる睡眠と健康」

第3回 9月21日（土） 体力測定

第4回 12月21日（土） 音読会

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。

編集後記：

今年の梅雨入りは例年より少し遅く6月21日でした。雨の日が続く中、紫陽花が美しく咲き誇り、その色彩が雨の中で一層鮮やかに映えています。雨音を聞きながら、心静かに過ごす6月の日々を大切にしたいものです。この季節がもたらす恵みを感じつつ、次の晴れ間を楽しみに待ちましょう。それでは、また次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。

