

飛翔祭

Hisho-Sai 2022



癒やし 癒やされ 

看護体験



2022年11月12日(土) 10:00~17:00 ・ 13日(日) 10:00~16:00

秀明大学 看護学部



看護学部棟企画一覧

[8101] 基礎看護学分野

健康づくりのこれから
～東洋医学の見地から～

[カフェテリア] 精神看護分野

こころのケア ～対応事例～

[実習室1] 基在宅看護学分野

介護ケア体験スタンプラリー

[実習室2] 基礎看護学分野

カムカムエブリバディ!!
試して納得、車いすのトリセツ

[実習室3] 母性看護学分野

女性のためのアロマセラピー
～身近なものでサシェ(匂い袋)作り～

[SR] 成人看護学分野

心音&呼吸音聴取体験

[8301] 公衆衛生看護学分野

障害者体験コーナーの設置及び
福祉避難所の啓発活動
～障害のある人もない人も安心できる暮らし～

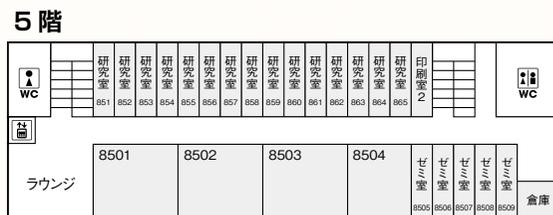
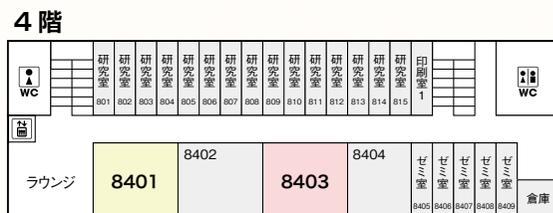
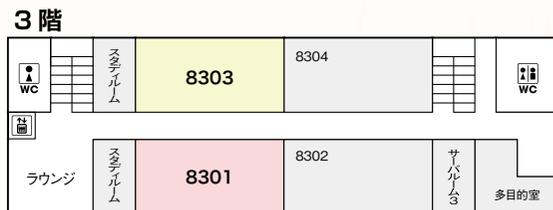
[8403] 老年看護学分野

はなみずきとのコラボ企画
生き生きシニア ウェルネスサロン

[学教A棟前] 小児看護学分野

手作りおもちゃで遊ぼう!

※ 雨天時 看護学部棟1階ロビー



[8303] 大学企画「チャリティーバザー」

[8401] 看護学部 神崎研究室

あなたらしいライフ・キャリア

～多様で柔軟なまた創造性に富む生き方・働き方～

[ALS] 観光ビジネス学部 荘ゼミ「アミューズメントボードゲームwith秀明」

[8401] 看護学部 神崎研究室

情報化社会の進展とアカウントアグリゲーション戦略の可能性

- 金融情報、医療情報、情報通信情報等の統合化とその利活用 -



看護学部棟でやっている
他の学部の企画もあそびながら



企画

1

特別講演会

健康づくりのこれから ～東洋医学の見地から～ 第2弾

場 所 看護学部棟 8101 教室 日 時 11月13日(日) 10:00~12:00



東洋医学は、養生を重視する医学体系の1つです。東洋医学が目的とする養生では、「生命を養う」という語源から、人の生理機能を調整・改善し、個人レベルでの疾病予防や回復促進と再発防止の達成をめざしています。

上海で中国医師をしたのち日本で公衆衛生学を修めた演者が、東洋医学と西洋医学での健康づくりに関する基本的な考え方や気功体操の実演など、参加者の皆さまがこれからの人生を健やかに送るために役立つ健康法をお伝えします。

■ 講演者プロフィール

春山康夫 教授



獨協医科大学

先端医科学統合研究施設 研究連携・支援センター教授

- 1983年 上海中医学院(現上海中医药大学)医療系卒業
- 1983年 上海市中医診療所(現上海市中医医院)消化器内科医師
- 1988年 留学のため来日
- 1988年 博士(医学)号取得(順天堂大学)
- 2005年 獨協医科大学医学部公衆衛生学講座助手
- 2007年 同助教
- 2009年 同准教授
- 2020年 現職(現在に至る)、医学部公衆衛生学講座(兼)

企画 **2**

こころのケア ～対応事例～



場所 看護学部棟1階 カフェテリア

日時 12日(土) 10:00～16:00 / 13日(日) 10:00～16:00

思春期・青年期のこころの特徴

友達の様子がいつもと違うと感じることはありませんか？ こころの不調サインは元気がなくなるだけではありません。本企画では、こころのケアの対応事例を紹介します。

中学・高校・大学生の時期を思春期・青年期と呼びます。この時期は学校の同級生や友人だけではなく、親や兄弟などの家族をも含めた対人関係能力の確立、自分の将来の進路を決定していく重要な時期です。そして、こうした大きな心理・社会的背景がある中、進学や就職それに伴う環境の変化、友人・異性との交流など多くのライフイベントが複雑に絡み合い、さらに、思春期・青年期はこうしたライフイベントの変化に十分に対応できる「こころ」の力が未熟である時期でもあります。そのため、様々な「こころ」の問題に直面し、時には引きこもり、不登校、反社会的行動、抑うつ、衝動的行動(自傷・自殺等)のリスクがあります。

この企画では、思春期・青年期を対象に、日常生活の中で起こりうる「こころ」の要支援サインの事例および一般的な対応例についてポスターを用いて紹介します。



科目紹介

精神看護分野とは

精神看護分野では、精神疾患に対する看護だけでなく、だれしもが感じる生活のしづらさなど「こころの健康」について一緒に学んでいます。



☆ 落ち込みが強い

人間にはストレス（「こころやからだ」への刺激とその反応）に対する回復力（レジリエンス）があり、多くは時間の経過とともに回復していきます。しかし、負荷のキャパシティを超えてしまった場合、どのようなサインがでるのか、対応例を交えて紹介します。



☆ 自傷行為を知ったら？

思春期から青年期の自傷行為は珍しいのでしょうか？ 高校～大学生男子で約5.4%、女子で約10%と自傷行為は珍しくありません。自傷行為の背景や知った時の対応について紹介します。



☆ こころのセルフケア

「こころやからだ」への刺激とその反応を一般的にストレスと呼びますが、ストレス全てが悪いものではないということを知っておいてください。ただし、「こころやからだ」に長期間負担がかかると様々な不調が表面化してきます。それらをストレス反応といい、自分自身で「こころ」の不調に気づくことは、自分で不調に対応できる第一歩となるため、代表的なストレス反応を紹介します。

心理面でのストレス反応

- ・抑うつ
 - └ 気分の落ち込み
 - └ 興味や関心の低下
- ・不安感、緊張感
イライラ感
- ・活気の低下
やる気が出ない。

など



行動面でのストレス反応

- ・飲酒量や喫煙量が増える。
- ・消極的になる。
周囲との交流をさけるようになる。
- ・仕事のミスや事故、ヒヤリハットの増加

など



身体面でのストレス反応

- ・動悸がする。
血圧が上がる。
手や足の裏に汗をかく。
- ・朝早く目が覚める。
寝つきが悪い。
- ・食欲がなくなる。
やせてきた。

など



企画 3

介護ケア 体験スタンプラリー

場所 看護学部棟2階 看護実習室1

日時 12日(土) 10:00~12:00 / 13日(日) 10:00~15:00

知ってとくする介護ケア体験です

介護を必要とする人々が、自宅で安楽に過ごせるように作られた介護ベッド、特殊車いすなど実際の体験、介護用品の手作り体験を通して、介護する人される人どちらにも役立つ経験や情報をスタンプラリー形式で紹介します。

■ 学生が使用しているテキスト

在宅看護論から地域・在宅看護論に変更されました。自宅に限らず多様な療養の場で提供される看護を学びます。また、地域での療養生活を支援する視点から医療職やその他の専門職、地域住民の方が参加する地域包括ケアシステムについて学修します。

【メディカ出版】 <https://www.medica.co.jp/>



科目紹介

在宅看護学分野とは

在宅看護分野とは、「病気や障がいがあっても自宅で過ごしたい。」「人生の最後をわが家で家族と共に送りたい。」「望む人々の願いを関係する職種や人々と連携して支える看護を実践的に学ぶ分野です。





ギヤッジアップ
(介護ベッド)

介護用ベッドは頭部を挙げて上半身を起こすことができます。



介護用車椅子

介護者が操作して療養者を移動するための車椅子です。



特殊車椅子

全く自力で体動ができない方も長時間車椅子上で過ごせる特殊車椅子です。

≪ 身近にあるもので作ってみよう ≫



手作りぎにぎ
(拘縮予防クッション)

市販の介護用品を自宅にある物で簡単に作れる拘縮予防クッション。



手作ケリーパッド

寝たきりの療養がベッド上で洗髪するための手作りケリーパッド。

在宅教員の著書紹介



**やすらぎの
在宅医療を求めて**

「自宅以最期まで療養したい」を叶えるための在宅医療の基礎をわかりやすく解説した1冊。

企画 **4**

カムカムエブリバディ!! 試して納得、 車いすのトリセツ



場所 看護学部棟2階 看護実習室2

日時 12日(土) 10:00~15:00 / 13日(日) 12:00~14:00

車いすのトリセツ、紹介します!!

皆さんは、車いすに乗ったり、押したり、車いすへの乗り降りを手伝ったりしたことがありますか? ご自身で移動することが難しい方にとって、車いすは移動手段となる大切なものです。しかし、この車いすには、私たちが普段何気なく歩いている場所でさえ、段差や坂道、路面の凹凸など、様々な障壁があり、さらには見える景色も変わります。また、看護師が車いすへの乗り降りを援助するときは、力任せに行わず、車いすへ移動する方が「動かされた」ではなく、「自然に自分で動いた」と感じられるようにします。

本企画で、普段意識することのない、人の自然な動きを活かした移動の援助や、様々な場所で、車いすに乗っている時と援助する時の感じ方の違いを体験し、車いすで生活する方への理解を深めてください。これで、あなたも納得、車いすのトリセツ!



科目紹介

基礎看護学分野とは

基礎看護学では、看護の基盤となる知識や技術を学びます。演習では、食事介助や身体の清潔などの日常生活援助、バイタルサインの測定や注射・採血など、基礎的な看護技術を学びます。



車いす体験コースを巡って、車いすを使用した生活を体験してみましょう！



☆ベッドから車いすへの移乗を援助してみよう

移乗の援助は、ベッドサイドに立ち上がる、向きを変える、車いすに座るの3段階で行います。援助する側もされる側も、無理なく安全に行うために必要な姿勢や体の使い方を紹介します。



☆車いすを押してみよう

ブレーキやティッピングレバーなど、車いすには安全に利用するためのたくさんの仕組みがあります。安全な段差の上がり方や降り方、坂道の上り方、下り方などを体験してみましょう。

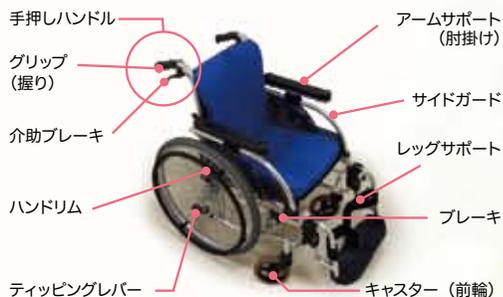


☆車いすに乗ってみよう

自動レジが使えない！ 普段あたりまえに利用しているサービスに、車いすでは難しい事が沢山あります。車いすがどんなものなのか、この機会にぜひ体験してみてください。

車いすのトリセツ

車いすには安全に利用するための沢山の仕組みがあります。意外と知られていない車いすの機能など、実際の車いすをみて学ぶ事ができます。



企画 **5**

女性のための アロマセラピー



～身近なものでサシェ(匂い袋)作り～

※ポスターとサシェ(匂い袋)の展示企画となります

場所 看護学部棟2階 看護実習室3(母性看護学・小児看護学実習室)

日時 12日(土) 10:00～15:00 / 13日(日) 10:00～14:00

女性の心身の健康には、女性ホルモンが大きな影響を及ぼします。そして、ホルモンの増減により、体調に不調をきたすこともあります。

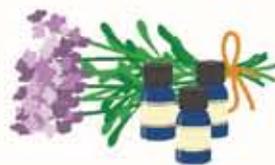
今回、母性看護学では女性ホルモンによる影響を受けやすい「思春期」および「更年期」にある女性に焦点を当て、それぞれの特徴をまとめました。

☆アロマの香りを取り入れ日々の生活に活力を!

これらの時期の日々の生活がより良いものになるために代替療法の一つであるアロマセラピーを紹介します。アロマセラピーを生活の中に気軽に取り入れられるように、身近な材料を使って作成したサシェ(匂い袋)を展示します。ぜひ、この機会に自分の癒しの香りを暮らしに取り入れるヒントを見つけてください。

☆アロマセラピーとは…

芳香療法と訳され、植物の花や葉、樹木、果実等から抽出された精油を用いて心や身体の健康維持や美容に役立てられています。心身の不調を整えてバランスを良い状態に導いてくれるものです。



科目紹介

母性看護学分野とは

母性看護学分野では、思春期から妊娠・出産期、更年期まで、女性とその家族の一生が、より健康になるための支援について考える学修をします。



☆ 女性ホルモンとは…

女性ホルモンとは、おもに卵巣から分泌される「エストロゲン」と「プロゲステロン」のことを言います。この2つのホルモンは、排卵や月経をコントロールするだけでなく、女性の心身に大きく影響しています。

エストロゲン

- ・ 子宮内膜を厚くして妊娠に備える。
- ・ 乳房の発育や丸みのある体をつくる。
- ・ 自律神経を安定させる。
- ・ 血管、骨などを健康に保つ。
- ・ コレステロールのバランスを整える。
- ・ 肌のつややハリを保つ。

プロゲステロン

- ・ 厚くなった子宮内膜を柔らかく維持して妊娠しやすい状態にする。
- ・ 体温を上げる。
- ・ 食欲を増進させる。

また、女性ホルモンは、年齢によって分泌量が変化し、特に女性ホルモンが増加する「思春期」と女性ホルモンが減少する「更年期」には心身の健康に影響を及ぼすこともあります。

☆ アロマの一部をご紹介します



» ネロリ

ネロリの香りは、不安を軽減し、不眠症を緩和すると言われています。



» ラヴェンダー

ラヴェンダーは穏やかな気持ちにさせると言われています。



» セージ

女性ホルモンであるエストロゲンに似た作用がセージにはあるとされており、女性特有の悩みに効果が期待されています。

企画 **6**

心音&呼吸音聴取体験

場所 看護学部棟2階 シミュレーションルーム

日時 12日(土) 10:00~15:30 / 13日(日) 10:00~15:30

☆ 呼吸音や心音の聴診方法についてご紹介!

呼吸音や心音の聴診方法についてご紹介し、聴取体験をしてもらいます。

呼吸音は、生理的な音です。正常な呼吸音には気管呼吸音と気管支呼吸音、肺泡呼吸音があります。心音とは、心臓の弁が閉じるときに生じる音です。呼吸音と心音の聴診部位、正常な音、異常な音などについて、また聴取方法について分かりやすく説明させていただき、聴取体験をしてもらいます。



左から、呼吸音聴診シミュレータ「ラングII」、心臓病患者シミュレータ『イチロー』、SimMan 3G

科目紹介

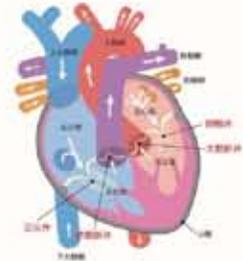
成人看護学分野とは



成人看護学とは、18歳から65歳くらいまでの幅広い対象の看護学分野です。この年齢層にある人々は、様々な内因性疾患や外因性疾患に罹患します。病期に応じて急性期・慢性期・回復期・周術期などがあり、各種疾患や治療に応じた看護の知識と技術を習得します。

» 心臓の構造

心臓は右心房・左心房・右心室・左心室の4つの部屋に分かれています。右心房と左心房の間に心房中隔、右心室と左心室の間に心室中隔という壁が、心房と心室の間には弁があります。弁はポンプの動きに応じて開閉し、血液の逆流を防いでいます。



» 心音の聴診

心音の聴取は仰臥位か座位で行います。僧帽弁狭窄症 (MS) の場合は、左側臥位になると心雑音が聴取しやすくなります。また、大動脈弁閉鎖不全症 (AR) の場合は、座位になると聴取がしやすくなります。

» 聴診器の種類

参考文献：ナース専科「呼吸音の聴診5つのポイント」 <https://knowledge.nurse-senka.jp/202025/>



■ ベル型

低音域の聴取に優れています。



■ 膜型

高音域の聴取に優れています。

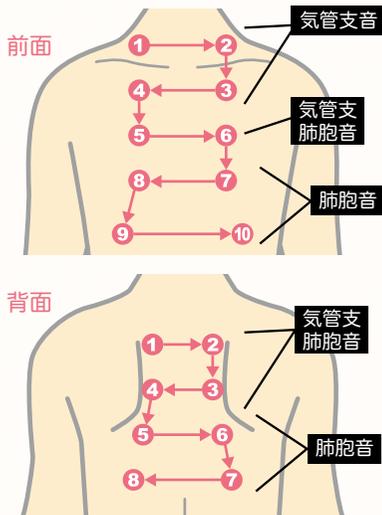


■ シングルピース

強く当てれば低音域、普通に当てれば高音域が聴取可能。

※あまり強く押し付けると皮膚が進展し、膜効果を生じ低音が聞きにくくなります。

» 聴診の順番



» 正常な呼吸の音

気管呼吸音

吸気・呼気ともに聴こえる高い音のことです。

気管支呼吸音

吸気・呼気ともに聴こえる中程度の音のことです。

肺泡呼吸音

吸気の全てと呼気の最初の瞬間に聴こえる低い音のことです。



企画 7

障害者体験コーナーの設置及び 福祉避難所の啓発活動 ～障害のある人もない人も安心できる暮らし～

場所 看護学部棟3階 8301教室

日時 12日(土) 10:00～16:00 / 13日(日) 10:00～15:00

「障害」とは、何かの原因で体や心のどこかがうまく働かないために、日常生活や社会生活で、まわりからの協力が必要な状態です。

今年度は、障害のある人が地域で安心して暮らしていけるための話し合いをしている「八千代市障害者自立支援協議会 暮らし分科会」と「秀明大学公衆衛生看護分野」が一緒になって、障害の疑似体験・パネル展示・VTR などを楽しみながら、障害のある人の暮らしや災害時の対応についての理解啓発をします。

理解啓発の目的は2点あります。

- ① 障害のある方の暮らしが身近にあることを知ってもらうこと。
- ② 障害のある人が困っている様子をみかけた時や、迅速な対応が必要となる災害時には、地域住民や学生のみなさんが支援の担い手であることを理解すること。

当日、皆様のご参加をお待ちしています。



科目紹介 公衆衛生看護学分野とは

公衆衛生看護学は、地域で生活するすべての人々が対象です。公衆衛生看護学では、地域で暮らす人々が病気にならないように、病気や障害を持っていても暮らしやすい地域にするための支援の方法を学修します。



障害を持って生活している方は、災害時の避難所で、車いす使用で段差に困る、プライバシーのない生活の中での心の病の方の苦痛、オストメイト装着者がトイレでの洗浄場所、聴覚障害の方が食事などの連絡が聞き取れない、など多くの困難が伴います。そこで、障害のある方の世界を体験しながら、皆で障害への理解を深めたいと思います。

障害者体験コーナー



車いすで生活する人の世界を体験してみよう



聞こえない人の世界を手話で体験してみよう



目の見えない人の世界をアイマスク・白い杖で体験してみよう

福祉避難所の啓発活動

障害のある人もない人も 安心できる暮らしを目指して

こころの病気ってどんな感じだろう。言葉がわからない、伝わらないってどういうこと？ 障害のある人が、災害時などもしもの時にはどうしよう。

福祉避難所への避難の流れ：身の安全を最優先に避難し、福祉避難所の解説が決定し施設の受け入れ態勢が整い次第、福祉避難所に移動します。



企画 8

はなみずきとのコラボ企画

生き生きシニア
ウェルネスサロン



場所 看護学部棟 4階 8403 教室

日時 11月12日(土)・13日(日) 10:00～15:00

自分らしく暮らしていくための取り組み

人生100年時代と言われる今、高齢者をはじめとして地域で生活する人々が、ご自身やご家族と豊かで生き生きした生活を営むことへのニーズが高まっています。一方、新型コロナウイルス感染症の拡大により、多くの時間をご自宅で過ごすことを余儀なくされているため、特に高齢者の方々の活動が縮小していることでの心身への影響が懸念されています。

このような現状の中で、高齢者の方々の笑顔と意欲を引き出し、人生・生活の質の向上を目指すための一環として行う「アクティビティ・ケア」を特別養護老人ホーム「はなみずき」のみなさんと一緒にを行い、日常生活に役立つ情報を紹介いたします。



科目紹介

老年看護学分野とは



老年看護学では、老年期にある方々の身体的、心理的、社会的変化ととりまく環境をふまえ、健やかな老いと人生の終焉に向けた支援について学びます。さらに高齢者の自律を促し、その人らしさを尊重した生活を支える看護について具体的に学びます。



☆ ウェルネスとは

より高いレベルの生活機能の獲得につながる行動パターンのことです。

参考：正木治恵他編集『老年看護学概論「老いを生きる」を支えることとは（改訂第3版）』南江堂 2020年



☆ アクティビティとは

高齢者等の日常生活のなかで心身を活性化するような、レクリエーション、軽体操、創作活動などをさします。屋内での活動のみならず、散歩や観劇など幅広い内容を含みます。

参考：小玉敏江他編著『改訂 高齢者看護学』中央法規 2009年

☆ 特別養護老人ホームとは

入浴、排泄、食事などの介護、そのほかの日常生活の世話、機能訓練、健康管理および療養上の世話を行う施設です。

参考：正木治恵他編集『老年看護学概論「老いを生きる」を支えることとは（改訂第3版）』南江堂 2020年



クラブ活動や季節のイベントを通して生き生きと過ごされています

☆ 創作系アクティビティ体験

パステルアートと一緒にしませんか？

パステルを粉状にし、指を動かして描くパステルアートは身体機能の維持・回復にもつながります。簡単に手に入る材料で世界に一つしかない作品を作り、心も身体も活性化させましょう。



日時 12日(土)・13日(日) 11:00~12:00・13:00~14:30

企画 9

手作りおもちゃで遊ぼう！

場所 学校教師学部 A 棟前芝生（雨天時 看護学部棟 1 階ロビー）

日時 12日(土) 10:30~11:30・13:30~14:30/13日(日) 10:30~11:30

手作りおもちゃを作ろう

子どものころ、どのようなおもちゃで遊びましたか？お気に入りのおもちゃはなんでしたか？

近年、おもちゃ売り場には多様なおもちゃが並び、インターネットでも気軽に購入できるようになりました。一方、手作りのおもちゃも注目されています。手作りおもちゃはお子さんと一緒に作ることで、ものを作ることの楽しみや達成感、おもちゃを大切に思う心を育てます。お子さんがご家庭で簡単に作って遊ぶことのできるおもちゃを、学生さんたちと一緒に作ってみましょう！



お子さんの年齢によっては、一人で作成することが難しい物もありますので、保護者の方が同席してください。また、持ち帰ったおもちゃを使ってご自宅で遊ぶ際には、お子さんが安全に遊べるようにご配慮ください。



科目紹介 小児看護学分野とは

小児看護学では、子どもの成長発達や子ども特有の疾患、看護援助の方法について学びます。病気の有無にかかわらず、子どもたちが安心して自分らしく生き生きと過ごせるよう、家族を含めた支援を考えていきます。



手作り✂️
おもちゃ
のご紹介



ペットボトルで作った
「けん玉」



ハンカチとプリンカップで作った
「ガラガラ」



毛糸で作った
「女の子」



子どもに人気の
「魚釣りゲーム」



紙コップで作った
「コトコトうさぎ」



赤ちゃん大好き
「ひっぱりひも」



プールスティックの
「絵合わせ」



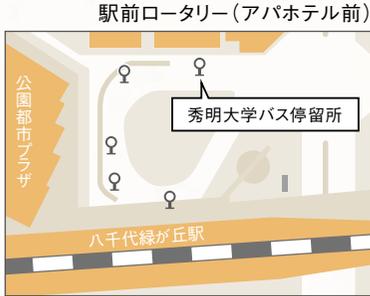
見て楽しい
「キラキラボトル」

※ これらのおもちゃは、昨年度の飛翔祭や授業で学生さんが作成したおもちゃ等であり、実際に作るおもちゃではありません。

東葉高速線

八千代緑が丘駅

所要時間：約 15 分

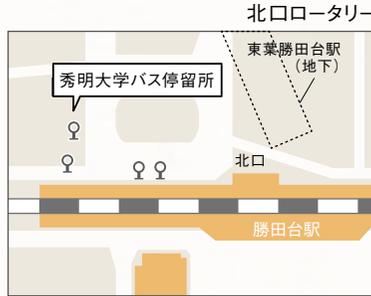


	緑が丘駅発	大学発
8	30	
9	00 20 40	
10	00 20 40	
11	00 20 40	
12	00 20 40	00 20 40
13	00 20 40	00 20 40
14	00 20 40	00 20 40
15		00 20 40
16		00 20 40
17		00 20 40

京成・東葉高速線

勝田台駅

所要時間：約 20 分

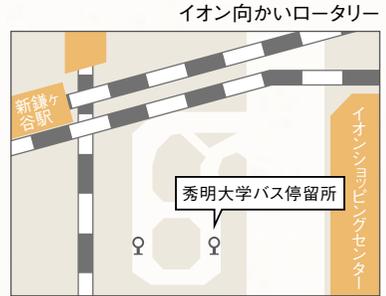


	勝田台駅発	大学発
8	20	
9	00 20 40	
10	00 20 40	
11	00 20 40	
12	00 20 40	10 30 50
13	00 20 40	10 30 50
14	00 20 40	10 30 50
15		10 30 50
16		10 30 50
17		10 30 50

新京成・北総・東武野田線

新鎌ヶ谷駅

所要時間：約 25 分



	新鎌ヶ谷駅発	大学発
8	20	
9	00 20 40	
10	00 20 40	
11	00 20 40	
12	00 20 40	10 30 50
13	00 20 40	10 30 50
14	00 20 40	10 30 50
15		10 30 50
16		10 30 50
17		10 30 50

電車でのご利用

東京メトロ東西線・東葉高速線

西船橋駅より八千代緑が丘駅まで 14 分

京成線

成田駅より勝田台駅まで 18 分

東武野田線 (アーバンパークライン)

柏駅より新鎌ヶ谷駅まで 16 分

