

風のひろば

MARCH
2016
vol.7

COC本格実施の1年

実習を終えて

大学の今

トピックス

卒業生インタビュー

研究紹介

インフォメーション

四つ葉会からのお知らせ



COC本格実施の1年

「予防的家庭訪問実習」が本格始動しました

平成25年度に採択された文部科学省地（知）の拠点（COC）整備事業、「看護学生による予防的家庭訪問実習を通じた地域のまちづくり事業」は2年間の準備・試行期間を経て、平成27年4月に本格始動し、全学生・教員（学生333名・教員57名）が取り組みました。



学生は、「予防的家庭訪問実習」で、野津原地区・富士見が丘団地にお住まいの75歳以上の協力者のお宅を毎年継続して訪問します。この実習は、高齢者の心身の機能低下を予防すること、また、毎年同じ高齢者を担当することにより、人生を長期的な視点で支える重要性を理解し、継続的にかかわることのできる看護師になることを目指しています。

本事業は、大分市野津原地区・富士見が丘団地の関係機関の方々と大学が「事業推進会議」を開き、議論を重ねながら協働して取り組んでいます。

本実習は、家庭訪問をとおして高齢化の進んだ地域を支えるという「地域志向」の要素を看護学の教育に取り入れた、国内外でも先駆的な取り組みです。

80名の方々が「予防的家庭訪問実習」に協力してくださいました

学生は、1～4年でチームを組み、積極的に取り組みました。平均年齢約80歳という協力者の方々は、1～2か月に1回訪問実習を受けていただきました。

自分の祖父母の年齢に近い方と関わる機会を持つことは、学生にとって、異世代交流の場ともなっています。

ています。長く人生を歩んでこられた協力者のお話に耳を傾け、人生や生きがいについて学ばせていただいています。

異なる学年と一緒に活動することで、多面的な考え方に触れることができます。実際、下級生は、「訪問実習の場で先輩の看護を見られてとても勉強になる。」と述べています。本実習は決まったプログラムがないため、訪問スケジュールも内容も、学生と担当教員で話し合っけて計画します。80グループが80通りの訪問実習に挑んでいます。学生は、「自分達に何ができるか」を一生懸命考える貴重な訓練にもなっています。

協力者の方と学生が筋力低下予防のための運動を一緒に実施したグループもありました。また、「体が不自由で散歩が出来ない」と訴えを聞いたグループは、散歩を計画し実施しました。協力者も、「体が不自由なのに散歩できて嬉しかった」と大変喜んでくださいました。

本事業は、開始当初より、地域看護学、エスノグラフィの研究者であるKathy Magliver博士（コロラド大学名誉教授）のコンサルテーションを受けています。今年度も9月に来学され、学生の訪問に同行、貴重なアドバイスをいただきました。



「事業報告会（地域交流会）」を14回開催しました

本事業では、学生が訪問実習の学びを発表したり、地域の方々と交流することを目的とした、「事業

報告会（地域交流会）」も開催しています。本年度は平成27年11月から平成28年1月まで、2つの地区で全14回開催しました。実習協力者、地域住民の延べ二百名の方々に参加していただきました。本学からも全学生・全教員が参加しました。

80グループ全てが、一年間の訪問の学びを模造紙にまとめて発表しました。参加者と一緒に健康体操を実施したグループもありました。また、地域住民の方々と意見交換し、直接地域の方々の声を聞くことができ、学生・教員にとっても大変貴重な機会になりました。参加者からも、「学生さん達が、真剣に訪問実習に取り組んだことがよくわかる発表だった」、「普段若い人と話すことがなくて寂しいので、学生さんと楽しい時間を過ごすことが出来てうれしい」など大変あたにかいお言葉をいただきました。



地（知）の拠点整備事業の成果発表会・シンポジウムを開催しました

平成28年2月11日（木・祝）にホルトホール大分で、共にCOC事業に採択されている日本文理大学（NBU）と本学が、「地域をまもり、地域をつくる、大学の取り組み」をテーマに地（知）の拠点整備事業の「成果発表会&合同シンポジウム」を開催しました。訪問実習の協力者、地域の関係者、高校生など幅広い年齢層の方々約三百名にご参加いただきました。

学生の発表では、本学からは、3年荻本明日香さん、1年宮本季歩さんのグループが、「高齢者の健康の維持・増進に向けた予防的看護の関わりについて」3年岩本美穂さん、1年倉光眞由さんのグループが、「一人暮らしの高齢者が生きがいをもって若々しく過ごすために」をテーマに「予防的家庭訪問実習」の学びを発表しました。



訪問実習に協力してくださった方々の感想

足の腫れや痛みで悩んでいた時、学生にアドバイスをもらったとおりにしたら楽になったので嬉しかった。

認知症予防のために折り紙を勧めてくれたので実践している。折り方も学生が調べてきてくれた。

医者に説明されてもよくわからなかったことを、学生がわかりやすく説明してくれた。

若い人と接すると、パワーをもらって若返っている感じがする。元氣ややる氣が出てくる。

一人暮らしなので学生が来てくれると嬉しい。訪問を心待ちにしている。

学生の訪問実習のおかげで、生活の中の楽しみが一つ増えた。

次の訪問までに、「これをやってみよう」と目標を持つようになった。

学生が「昔の話を聞きたい」と言ってくれたので、思い出しながら話した。昔を思い出すことで、「あの頃、あんなに頑張ってたな。また頑張ろう。」と元氣が湧いてきた。

学生とかかわることで、昔の記憶を呼び起こす機会になつてとてもありがたい。

他では「年寄り」扱いされるが、学生は「人と人」との付き合い合いをしてくれるので「人」として認めてくれているような氣がする。(協力者の家族)

地域の関係者の方々の感想

野津原地区自治委員連絡協議会会長

佐藤 克治氏

訪問に協力している方々は、孫と同じ位の年齢の学生さんが自宅に来て色々な話が出来ること、とても



事業報告会(地域交流会)

いきいきしている。このような地域に根ざした実習をする看護科学大学は素晴らしいと思う。大学が自分達の地域にあることを非常にありがたいと思う。

富士見が丘連合自治会会長

佐々倉幸義氏



私達の団地が抱える少子高齢化とこの訪問実習の目的・ねらいが一致していたので、富士見が丘団地がこの実習に協力することにした。経験豊かな高齢者が若い学生に、これまでの人生で経験したことや伝えてあげてほしい。地域と大学が情報交換しながら、今後も一緒に協力しながら前に進めれば良いと思う。

担当教員から

健康情報科学研究室 助教

野津 昭文

この実習では学生が協力者様と連絡を取り訪問日を決めるため、自分だけでなく周りにも配慮しなくてはなりません。はじめは段取りが上手いかわず、連絡の電話をするだけで緊張していたのが、後半はしっかりと話をするのを聞いて、頼もしく思えました。来年度も学生の成長をサポートし見守っていきたいと思います。

精神看護学研究室 助教

後藤 成人

普段は病院で実習する看護学生ですが、この実習ではご家庭に訪問します。まずは健康な人が病気になることが大切です。病院で治療を行う患者さんたちも帰っていく場所は地域ですから、退院後に地域で健康的に暮らしていくために、看護師として入院中から患者さんへどのように関わるべきかを考える必要があります。

予防的家庭訪問実習を通して、それらを学べたのではないかと感じています。入院前から入院後、そして退院後までを見据えたケアのできる看護師になって欲しいです。

1年間の実習を終えて

初めの頃は、協力者さんの自宅内で実習させていただきました。90歳代とご高齢なので、「外での活動は難しいだろう」と考えていました。ある訪問時、玄関先で畑作業から帰ってくる協力者さんを偶然見かけました。しっかりとした足取りでとても活発で、これまで私達が見ていた印象と異なっていたので大変驚きました。このことから、私達が見ていたのは協力者さんのほんの一面であり、その方を捉えるためには、様々な視点から見る事が重要であること、また、自宅に訪問したからこそ見える協力者さんの一面があることを学びました。

また、私達は都合により2人の協力者さんと関わらせていただきました。家族背景やお住まいの地域は異なりましたが、坂道が多いこと、生活のためには自動車が必要な居住環境であることが共通していて、この地域で暮らす高齢者に共通する課題ではないかと考えました。2つの地域を訪問したことで、地域が抱える課題を考えるきっかけをいただきました。

今後は、このような特徴を持つ地域に暮らす協力者さんが、健康を維持するために必要な方策を考えて実践していきたいです。

3年次生 佐藤 希



私は今回の予防的家庭訪問実習を通して3つのことを学びました。

1つ目は、地域で暮らす高齢者がどのような生活をしているかを知ることができました。在宅での生活を継続していくためには、その方の生活を知った上で不安に思っていることや困りごとと一緒に考えることが必要だと思いました。

2つ目は、コミュニケーションの大切さです。訪問の回数を重ねる毎に、同じ話題でも引き出し方によって得る情報が違うことを感じました。また、1年間を通した関わりを持てたことで不安だけでなく、楽しみや生きがい、協力者さんが送ってこられた人生を理解することができました。

3つ目は、高齢者が情報を得ることが難しいということをわかったことです。協力者さんは「やりたいけれどどうすればいいのかわからない」と話してくれました。多くの情報を医療者から提供される病院とは違い、在宅では困っていても情報を得る手段が少ないと実感しました。

訪問実習をとおして、病院での実習とは異なり、「在宅での生活を継続するために何が必要か」という視点を養う機会となりました。いつも温かい笑顔で迎えて下さり、訪問する度に私達学生が元氣をいただき、とても有意義な時間を過ごさせて頂きました。

4年次生 小畑 春香



大学の今

大分県と「おおいた創生」事業 参加校による地方創生の推進に 関する協定書締結式

10月29日（木）、文部科学省の「地（知）の拠点大学による地方創生推進事業（COC+）」に採択された大分大学（北野正剛学長）、大分県立看護科学大学（村嶋幸代学長）、日本文理大学（平居孝之学長）、別府大学（豊田寛三学長）が県庁で事業推進に向けて、大分県と協定書の締結を行いました。

採択されたプラン「地域と企業の心に響く若者育成プログラムと大分県じょう化プラン」では、今後5年間、地域の雇用創出や若者定着を推進することに向けて各種事業に取り組むこととしています。



本学に絵画を ご寄贈いただきました

本学の前身にあたる厚生学院の同窓会である「草の実会」会員の方々から絵画をご寄贈いただきました。岡和子様より6点、是沢育子様より15点、小川三代子様より2点、合計23点です。12月15日にお披露目会を行い、現在は、講義棟の廊下、食堂、図書館、講堂前などに展示しています。岡様は、厚生学院2回生で、看護師として活躍されました。油絵を描き、県美展にも出品されています。

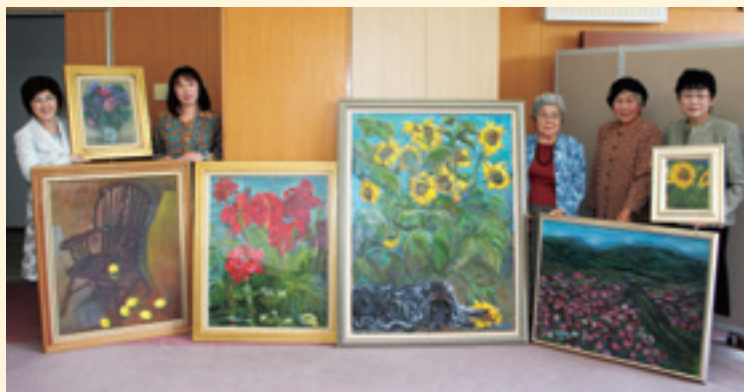
是沢様は、助産師として勤務された後、厚生学院の教員としても活躍されました。野草を題材とした水彩画をたくさん描かれています。

小川様は、看護師として活躍されました。現在、本学就職相談員として個別相談や模擬面接などで本学学生にお力添えをいただいています。日本画を描かれています。

ご寄贈いただきました皆様からは、「学生の皆さんは看護師を目指して、また、教職員のみならずもそれぞれの立場の中で、息つく暇のない大変ハードな日々を送っているのではないかと思います。そんな生活の中で、絵をご覧いただき、こころの深呼吸をするきっかけにいただければ嬉しいです。」

「私は絵画に打ち込みましたが、疲れた時の時間の使い方を、みなさんも考えてみてください。きつとより活き活きと過ごすことができるはずですよ。」と、メッセージもいただきました。

在学生はもちろんのこと、卒業された皆さんも、ホームカミングデイや大学に遊びに来られた際には、是非一度、大学構内を散策しながら、ご覧になってください。



岡様(右から2人目)



是沢様ご夫妻(中央の2人)



小川様(右から2人目)



■日本ALS協会大分県支部様より感謝状をいただきました

10月21日(水)、本学カレッジホールにて、日本ALS協会大分県支部から本学への感謝状贈呈式が行われました。

平成10年に、1期生数名が富士見が丘の患者さん宅を訪問し、交流を始めたことをきっかけに毎年学生数名が患者総会に参加し、ボランティア活動を行っています。

大分県支部設立20周年に際し、これまでの本学の長年の活動に対して感謝状をいただくことになりました。

贈呈式には日本ALS協会大分県支部支部長三浦和光様を始め難病支援相談員の皆様にもご出席いただき、学生へ感謝状と記念品が贈られました。

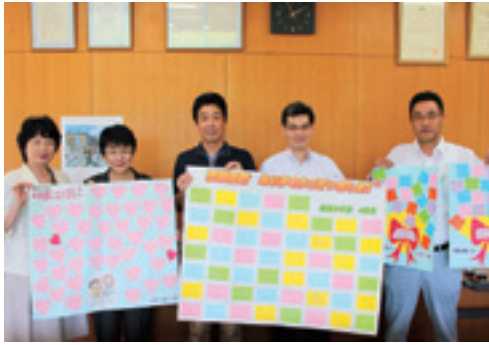


■横瀬小学校児童の皆さんからお手紙が届きました

8月5日(水)、横瀬小学校の瀬野佐地代校長らが来学されました。

7月に横瀬小学校で行われた夏休み算数教室にボランティアの「先生」として参加した本学2年次の有志学生へのお礼の手紙を持参してくださいました。

4～6年生を対象に行われた夏休み算数教室では、本学学生が教室を回って個別に声を掛けて指導しました。また、この様子は7月27日(月)大分合同新聞朝刊7ページに掲載されました。



■第17回臓器移植推進国民大会

第17回臓器移植推進国民大会が、10月18日、ichiko総合文

化センター音の泉ホールにて開催されました。本学から4年次生4名が「家族との話し合いと臓器提供及び死生観との関連」と題し、グループ発表を行いました。臓器移植について家族と考えるきっかけづくりとなる興味深い内容でした。

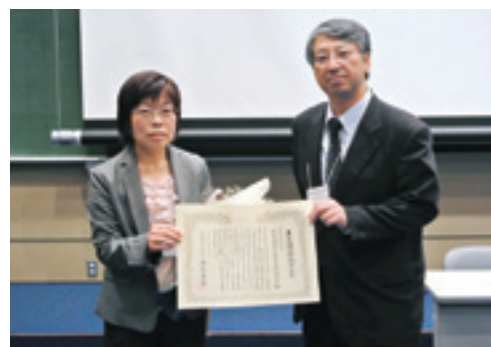


■第31回日本精神衛生学会大会で土居健郎記念賞を受賞しました

平成27年12月5、6日に産業医科大学で開催された第31回日本精神衛生学会大会において、本学精神看護学研究室の影山隆之教授が自殺対策に関する調査で長期的に協力している豊後大野市が土居健郎記念賞を受賞しました。

豊後大野市は、自殺の標準化死亡比(SMR)が大分県で最も高い地域でしたが、豊後大野市長の「自殺のない地域は誰も

が暮らしやすい地域という方針のもと、自殺対策に取り組んできた結果、自殺のSMRが低下しました。その功績が称えられ、今回の受賞となりました。



■宮内准教授が日本英語音声学会第10回奨励賞を受賞しました



平成27年11月7日に開催された日本英語音声学会第20回全国大会にて、本学言語学研究室の宮内信治准教授が第10回奨励賞を受賞しました。

■公開講座「PM2.5と黄砂の健康への影響」を行いました

12月17日(木)に日田市において「PM2.5と黄砂の健康への影響」というテーマで、本学生体反応学研究室の市瀬孝道教授による公開講座を開講しました。当日は日田玖珠地域の保健師や地域住民の皆様にご参加頂きました。

大分は黄砂やPM2.5にさらされやすい環境にあることやその対処方法などについて目からうろこの情報から即日役に立つ貴重な講義を聴講できたと思います。本学では今後も、地域での公開講座を開催する予定です。





大分市役所 保健師
白石 修子さん(2期生)

私は平成15年に本学を卒業し、同年4月、宇目町（現在は佐伯市）に保健師として就職しました。当時、住民として町役場の職員として、地域の中で生活していくことから保健師人生がスタートしました。生活していくなかで地域の行事や慣習、近所付き合いなど、初めての経験が多く、当初は戸惑いを覚えつつ、上司・先輩や地域の方に支えられながら、保健師の第一歩を踏み出しました。

母子・老人保健や食生活改善推進協議会の立ち上げなど、幅広い年代層の方と接しながら活動を行いました。県境にある山深い地域ですが、各地区の基本健康診査等や健康相談、訪問など、保健師が細やかに地域に向いて住民と接する機会が非常に多く、互いの顔や名前・大体のエピソードが分かるほど、保健師と住民が近い関係のなかで活動する場を感じて学ぶことができました。

平成17年に市町村合併し、これまでの町の特性ある保健活動から、少しずつ雰囲気が変わりかけた頃、心機一転し、平成18年4月、大分市へ保健師活動の場を移し、同時に本学の大学院博士課程（前期）へ入学しました。当時の職場の上司・同僚の理解や支えもあり、忙しくも楽しかった2年間を

過ごし、博士課程（前期）を修了することができました。

現在、私は精神保健担当班に所属し、訪問や相談業務の他、主に自殺対策に従事しています。自殺対策では、上司や先輩とともに計画策定に関する業務に携わっています。特に、関係機関や市役所内の全庁的な部署との連携の重要性を実感しつつ、日々学びながら仕事をしています。そのなかで、再び母校と関わり、学部当時の懐かしい先生方にご教示いただくとともに、仕事をとおして一緒にできることに嬉しさを感じます。

これからも、大学が母校であり、仕事として連携し研鑽する場でもあり、大学で過ごした日々を励みにして、保健師としての引き出しを増やしていけるよう頑張っていきたいと思っています。



聖路加国際病院 看護師
中尾 勇祐さん(10期生)

私は平成23年3月に本学を卒業し、同年4月より聖路加国際病院の救命救急センターに所属しています。救命救急センターはさらにER、ICU、救急部ICUの3部署で構成され、看護師は3部署をローテーションして初療と集中治療の両方でリーダーになれるように教育が行われています。私はまず救急部ICUに所属し

ました。ICUでは様々な機器につながれ、意識が悪かったり鎮静されていたりして意思疎通がとれない患者が多くいます。

新人の頃の私はモニターの推移やアラームの気を取られ、パソコンやモニターの前にかじりついてることがありました。そんな時、先輩から「患者の近くにいて患者を看なさい」と言われました。モニターや検査値から患者の状態をアセスメントすることも重要ですが、話ができない患者の身体や表情から感じ取れることやアセスメントするための情報がたくさんあることを学びました。

HCUでは24時間モニター管理が必要な上、安静度が上がり不穏の患者も多くいます。患者の欲求や活動範囲の拡大というニーズに応えつつ、急変の察知やリスクマネジメントが必要となります。

これらの集中治療領域でのリーダーを経て、現在私はERでトリージナスをしています。当院のERは歩いてくる患者も救急車の最重症患者も全ての成人・小児患者を受け入れており、緊急度により診察の順番変更の判断はトリージナスに委ねられています。私は様々な症状の患者の緊急度判定の経験を積んでおり、ERでリーダーとなるつもりです。

集中治療と初療で学んだ、アセスメント能力や急変の察知・対応技術を活かし、不安の多い救急受診患者や家族の心強い存在となり、入院や帰宅までの短い時間の中で、この看護師で良かったと感じてもらえるよう、日々全力で関わっていきたいと考えています。

第4回ホームカミングディのお知らせ



平成28年度で第4回を迎えるホームカミングディ。今年も草の実会、四つ葉会との協働で開催させていただきます。卒業生のみなさんでお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

▶ 開催日時 平成28年5月15日(日)
12時30分～14時

▶ 場所 大分県立看護科学大学食堂

第19回若葉祭のお知らせ

みなさんのご来場を実行委員会一同、心からお待ちしております。

▶ 開催日

平成28年5月14日(土)、15日(日)



養護教諭（一種）の養成をはじめました

平成27年度入学生より、養護教諭（一種）免許状の取得が可能になりました。一般的には「保健室の先生」と通称されることが多い養護教諭ですが、その職務内容は、学校保健情報の把握から、救急処置、健康相談活動、学校環境衛生に関することまで、非常に多岐にわたります。

教職課程の開設にあたりましては、本学で養護教諭を養成することの意義につき、建学の精神である「看護学の考究、心豊かな人材の育成、地域社会への貢献」と照らし合わせながら、学内で慎重に議論を重ねました。その過程で少なからぬ反対意見も挙がりましたが、最終的には、看護学の基礎教育を受け看護の力を有する養護教諭の学校コミュニティへの参加が、様々な支援ニーズを持つ児童生徒の「学校での学び」を支えるために必要であるという認識に至り、本学に「養護」の教職課程を設置することを決定しました。ちなみに東九州エリア（大分県、宮崎県）では、本学が唯一の課程（一種）です。

看護の力を有する養護教諭を養成するため、養護教諭免許を取得する場合でも、看護師国家試験受験資格を得ることが卒業要件になっています。「養護教諭にしかないから、看護師の国家試験の受験資格はもらえない」という選択肢はありません。本学での養護教諭免許取得を志望する方には、看護学部で養護教諭免許を取得するということがどういうことなのか、何故、教育系や福祉系の学部

学科ではなく、看護学部で養護教諭の免許を取得しようとしているのか、その事について良く検討してほしいと考えています。

履修の実際について少し触れます。養護教諭免許を取得するには、4年間で最低25単位を上乗せで取得することが必要になります。最初に履修する科目は、1年後期の教職概論（2単位）です。この講義を通して、自分が本当に養護教諭になりたいのか、自分が抱いている教職のイメージ・理想と現実の間にズレがないかなど、職業としての教師を多角的に考える機会を提供します。ちなみに平成27年度の履修登録者は14名でした。その後、2年次に9単位、3年次に9単位、4年次に5単位と履修していきます。養護実習は、3年後期に1週間、4年前期に3週間、大学近隣の協力校で実施する予定です。

本学の卒業生には、保健師免許から養護教諭免許を申請し取得し、養護教諭として勤務している方もいらっしゃいます。今後、県内外の学校保健の領域に、卒業生のネットワークが少しずつ広がっていくことを期待しています。



人間関係学研究室 准教授
吉村 匠平



Research introduction

研究紹介

多様な文化・言語背景をもつ患者の看護における日本の看護師の自律性への影響要因

グローバル化が進む中、日本の在留外国人の数は急速に増加し、国籍や文化・言語背景は多様化しています。近年では病院を受診する外国人患者も年々増加し、看護職が外国人患者をケアする機会が増えています。

外国人患者の看護については、言葉の問題に加えて食習慣の違いや宗教的タブーなど文化・風習の相違により、ケアが困難なことが報告されています。こうした困難感、質の高いケアのための自律的な看護実践を妨げる可能性があります。今後在留外国人や海外からの旅行者増加が予測される中、日本の看護職が外国人患者に対しても自律的な看護を提供することは重要な課題だといえます。

そこで本研究では、外国人患者を日常的に受け入れている病院の看護師を対象とし、外国人患者を看護する際の自律性を測定し、さらに、自律性への影響要因について調査しました。自律性の測定には尺度を活用し、外国人患者を看護する場合と日本人患者を看護する場合の比較を通して違いを明確化しました。

その結果、外国人患者を看護する場合、日本の看護師の自律性は、有意に低くなっていました。自律性への影響要因は、看護師経験年数、通訳サービスが利用できるかどうか、文化に対する感受性（Intercultural Sensitivity）などであり、中でも文化に対する感受性が自律性発揮の最も大きな影響要因

因でした。文化に対する感受性とは、ここでは文化的違いの尊重、異文化をもつ人との関わりへの自信、関わりを楽しむ力、関わりでの気配りなどを言います。また、今までに受け持った外国人患者の人数が多い程自律性が低いという結果が得られ、日本の看護師は外国人患者ケアへのレディネスが低く、過去の外国人患者への看護経験が自信につながらず、かえって自信喪失や苦手感につながっていることが考えられました。

今後は、看護師が文化に対する感受性を向上できるように学習機会が必要になってくると考えられます。また医療施設は医療通訳サービスの整備に取り組み必要があるかもしれません。個人と施設がともに取り組むことで、外国人患者への看護の質向上が期待できると考えます。これからも、グローバル化した社会において外国人に対する看護師育成の重要性やそのための具体的方策について、役立つ研究を続けていきたいと考えています。



国際看護学研究室 講師
桑野 紀子

四つ葉会からのお知らせ

四つ葉会のホームページを リニューアルしました！

本学の同窓会である四つ葉会のホームページを2015年10月1日にリニューアルしました。

同窓会の会則を掲載し、お問い合わせも受け付けておりますので、四つ葉会会員(大分県立看護科学大学卒業生や教職員の方々)はぜひ一度ご覧ください。

住所変更は、ホームページのお問い合わせもしくは、yotsuba@gm.oita-nhs.ac.jpまでお知らせください。

大学ホームページの「同窓会」もしくは以下のURLから接続できます。

<http://oita-nhs-yotsuba.jimdo.com/>



看科大[7号]クイズ・プレゼント

問題

平成27年度から
〇〇〇〇(〇種)養成課程
開設！

〇の中に正しい文字を入れ、下記のとおりハガキでご応募いただくか、クイズの答えなど1～5までを記載してメール(somu@oita-nhs.ac.jp)でご応募ください。正解者の中から抽選で3名様に図書カード(2,000円分)をプレゼントします。

郵便はがき	8 7 0 1 2 0 1
大分県立看護科学大学 事務局 行	大分市大字廻栖野2944-9

- クイズの答え
- 郵便番号
- 住所
- 氏名(年齢)
- 記事のご感想や
本学へのご意見

【締め切り】5月末 当日消印有効

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※表紙の写真：図書館

昨年実施した吊り天井の工事も終わり、リフレッシュしました。今号の記事にあります沢様の絵画も1階、2階に展示しています。図書館にお越しの際は是非ご覧ください。

看護ひとくち

入浴で寒さを 乗り切ろう！



面倒だからといって、シャワーで済ませていませんか？
適度な入浴は健康な体を維持するのに効果的です。

汚れを落とすだけではない入浴の効果

- 熱で体が温まる：
血管が拡張し、血流が促進するため、疲れや腰痛・肩こりが和らぎ、肌の血色も良くなります。
- 浮力で体が休まる：
体を支える骨や筋肉が解放されます。
- 免疫力が上がる：
体温が1℃上がると免疫力は30%程度上がると言われています。
- 体に心地よい水圧がかかる：
溜まった血液を心臓に押し戻してくれます。
- 良く眠れる：
温まり拡張した血管から熱が放散すると、眠りやすく朝もスッキリ目覚められます。

安全に入浴するコツ

寒い部屋や廊下と浴室の温度差が激しくなると体に負担がかかります。また、熱いお湯に長く浸かるのは心臓に負担がかかります。

- 入浴前にかけ湯かシャワーで体をお湯に慣らす。
- 浴室から出る前に体をよく拭く。
- 入浴後は水分補給を忘れない。

半身浴と全身浴って、どちらが効果的？

- 半身浴(下半身だけが湯船に浸っている状態)
利点：長時間リラックスできる。手足の冷えを長時間かけて温めることが出来る。
注意点：長時間により、発汗が多く、入浴前後の水分補給は必須となる。
- 全身浴(首下の全身が湯船に浸っている状態)
利点：短時間で体を温めることが出来る。上半身も温まり、腕や肩の疲れが取れる。
注意点：急激な血流の促進で心臓に負担がかかりやすい。

Schedule [スケジュール]

4月	7日(木)	入学式
	8日(金)	全学オリエンテーション
	11日(月)～12日(火)	新入生オリエンテーション
	22日(金)	全学スポーツ交流会
5月	11日(水)	キャンパスクリンディ
	14日(土)～15日(日)	若葉祭
	15日(日)	ホームカミングディ
6月	19日(日)	開学記念日
	25日(土)	大学院説明会
7月	17日(日)	オープンキャンパス

注)スケジュールは、変更になる場合があります。

