

理事長室から

木下 統晴



男のミカタ！ 料理教室 2014/7/25

(レシピ4品)

担当 木下とHさん

1. トマトとバジルの冷製パスタ
2. 卵コロッケ(8人分)
3. 生ハムとパプリカサラダ
4. わらびもち(8人分)

男の料理教室と健康寿命

私は、ラジオが好きで、NHKのカルチャーラジオやラジオ深夜便をよく聴きます。朝早いので録音や、らじるらじるの聴き逃しサービスを利用します。

9月22日早朝のNHK、ラジオ深夜便(午前4時10分～)は、岡崎医療刑務所の法務技官、管理栄養士の黒柳桂子さんのお話でした。

刑務所の炊場(炊事工場)でのお話で、卵焼きの均等な切り分け、びちゃびちゃのポテトサラダなどから始まりました。録音していますので、聴きたい方はお知らせください。私たちの目指す健康寿命延伸のヒントも含まれていました。

「男の料理教室」の話もあり、私が2度経験した「男の料理教室」を思い出しました。50代では東京電力主催、60代では横浜の星川地域ケアプラザのサークル活動「男のミカタ！料理教室」です。いずれも妻の薦めですが、後者はリタイア後で余裕があり、1年半、月に1回、毎回通いました。メンバーは元食材商社の経営者、電機メーカーの元技術者、新聞社の元編集者、企業の元役員、料理店の元経営者、タクシードライバーの方など、全員がリタイア組で、私と同世代か一世代上の先輩でした。

2人が当番となり、レシピを考え、食材を買い出しし、メニューは主菜、副菜、デザートなど4品ほどを作ります。料理は、妻にアドバイスを受け、ネットで勉強、実際にリハーサルをして、その日に備えます。下にそのメ

ニューの一例を書きました。

運動と食とコミュニティの総合が健康寿命延伸に極めて有効であると考えます。松尾先生がリーダーで取り組まれる水上村での寄郎屋(よろうや)活動、松原先生のスポーツ健康プロジェクト阿蘇では、阿蘇市、阿蘇中央高校の生徒、本学の学生が活躍しています。阿蘇中央高校の立派な調理実習設備などホテルのようで、家にこもりがちな男性を表に出すことに役立つように思います。

黒柳さんのラジオでは、幼稚園の子供が天ぷらを揚げる話や2歳の子供に料理をさせる話などもあり、病気にさせないための食育への取り組みが大事だと思いました。これからの人口動態を予測すれば世の中は大きく変わります。今までやってこなかったことへのチャレンジは、わくわくと面白いものです。



黒柳桂子さんの著書

キャンパステラス発

松岡 詠子

生まれ変わって再始動

ガンガン！ ゴンゴンゴン！ ドドドーン！ けたたましい音とともに埃とゴミの舞い散る事務室の中で、そっと溜息をつく。学生が夏休みに入るのを待って天井の防音工事が始まったのだ。

キャンパステラスになる前、ここはレストランだった。天井が剥き出しになっていて、寒い季節や暑い季節の朝夕には、天井の鉄板が収縮し、今行われている工事の騒音以上にバリバリッ、パリパリパリッとしたけたたましい音を立てていた。

研究発表、「私の部屋でランチを」、研修会などでは、重要な内容の説明や質問の回答が、マイクを握りしめ、声を張り上げて参加者に届かなかったことも。無情にも鉄板屋根の収縮する音にかき消されていたのだ。でも…。

今、天井の防音工事が終わった。剥き出しの天井は覆われた。昔から静かな場所であったかのようにスンとすました空間に生まれ変わった。そして夏休みも終わった。静かな部屋に利用者の声がクリアに交錯していくだろう。楽しみだ。

患者の対処能力を高め QOL向上に貢献

がんやその治療に関連した倦怠感（CRF：Cancer-related fatigue）は、過労等によって一般的に経験する倦怠感と比較して持続性があり、睡眠や休息による緩和が難しいといった特徴があります。また、だるさといった身体的側面だけでなく、集中力や認知力の低下など心理・社会的側面もありQOLを大きく低下させることから、倦怠感のマネジメントは看護の重要課題です。

乳がんは30代後半から罹患数が急増し、患者さんは家庭や社会で多様な役割を担う時期にがん治療を受ける状況に直面します。乳がん治療では、再発予防や進行抑制を目的とした化学療法が実施され、その多くは外来で行われます。そのため、患者さんは社会生活を維持しながら自ら副作用を管理する必要があるのですが、これまでの調査で、情報や動機付けの不足から回復に合わせた活動ができないなど、倦怠感のセルフマネジメントが難しい状況があることが分かりました。

そこで、患者さんのセルフマネジメントを支援する看護プログラムを開発し、効果を検証する研究を進めています。このプログラムは4つの要素（倦怠感について知る、体調の波をつかむ、対処法を見出す、活動を広げる）で構成しており、患者さんの対処能力を高めることを目的としたものです。この研究により少しでも患者さんのQOL向上に貢献したいと考えています。

看護学科
村上 美華
准教授



高い職業意識「やりがいある仕事」

認定看護師教育課程 認知症看護分野

図書館主催の「私の部屋でランチを」が9月26日（木）、キャンパステラスであり、認定看護師教育課程の認知症看護分野で学ぶ12人が、認定看護師を目指す理由や看護師という職業の魅力などについて語りました。

地元熊本のほか、広島、山口、福岡、宮崎の各県から集まった20代から50代の受講生は、いずれも職歴7～26年の看護師です。この日は、出身地の「うまいもの」を交えた自己紹介の後、1人1人が「看護師になってよかったこと」、「看護師を続けられる理由」、「認定看護師を目指した理由」について、ランキング風にまとめて発表しました。

このうち、「看護師を続けられる理由」の第1位は「やりがいのある仕事だから」。家族の支えに感謝しながら学び続ける受講生、自身に足りない部分を補強するために認定看護師を目指した受講生など、全員が高い職業意識をのぞかせていました。受講生たちは、年度前半のeラーニングによる教育を経て、8月から来年2月までは、本学での集合研修を受けています。（NL編集部）



会場からの質問に答える認知症看護分野の第5期生

ピア・サポ通信

感謝の言葉が活動の励みに 後期履修登録相談会

ピア・サポーターによる履修登録相談会が9月24日（火）、キャンパステラスで開催されました。今回も多くの中1年生が来てくれ、前回以上に賑わっていたように感じます。

選択科目の履修についてだけでなく、実習や試験の内容についての質問もありました。後悔していることや体験によって分かったことなど、私が1年生の時に知りたかったことも踏まえて伝えることができたと思います。相談の最後に「話を聞くことができて良かったです」と言ってくれる方もいて、とても嬉しかったです。いただいた感謝の言葉が次の活動の励みとなります。

学科や学年の違いで講義内容や成績評価が異なる場合もあり、今回伝えた通りにいかないこともあると思いますが、少しでも参考になり、「あのとき

行って良かったな」と思っていただけ願っています。

次は後期定期試験前に相談会を開催予定です。試験の傾向や対策をピア・サポーターに聞くチャンスです。気軽にお越しください。

（医学検査学科2年 井上惟月）



1年次生の相談に乗るピア・サポーターたち

手を携え IR、DX促進 九州ルーテル学院大と共同研修会

本学と九州ルーテル学院大学の共催による「IR」促進のための研修会と「DX」促進のための研修会が9月20日（金）、九州ルーテル学院大学で行われました。九州ルーテル学院大学とは、これまでIR（教学IR）とデータサイエンス教育に関する研修会を行っており、共同での研修会開催は3年目になります。会場には両大学及び大学コンソーシアム熊本加盟大学から約20人の参加がありました。

いずれの研修会も九州ルーテル学院大学の松本充右学長による開会あいさつの後、以下の取り組みが紹介されました。

＜大学間連携IR促進のための研修会＞

「可視化された学修成果（直接指標）：本学におけるDP到達度（学修評価票）」久保幸貴（九州ルーテル学院大学）

「レベル別直接指標とその活用：熊本保健科学大学の取組み」水本豪・島本光裕（熊本保健科学大学）

＜大学間連携DX促進のための研修会＞

「小さな大学の大きな課題：DX推進の中で見えてきたこと」水本豪（熊本保健科学大学）

「九州ルーテル学院大学におけるネットワーク環

境と教育一現状と課題」久崎孝浩（九州ルーテル学院大学）

特にDX推進に関しては、本学からは「教育DX」「研究DX」「業務DX」「DX基盤整備」の4つのカテゴリーに分けて、教職員や学生の今、社会・大学・病院の将来の姿を意識しながら「みんなで取組めるDX」活動に育てていこうとしていることが説明されました。（IR推進委員会／DX推進WG 水本豪）



DX研修会で、本学の取り組みを紹介する筆者

インフォメーション

週間行事予定（10月7日～10月14日）

10/12（土）

総合型選抜

19日、北里柴三郎記念 破傷風研究セミナー

高橋特命教授、志多田特命助教が講演

北里柴三郎記念破傷風研究セミナーが19日（土）13時から、熊本市中央区本荘の熊本大学本荘北地区「奥窪記念ホール」で開かれ、本学生物毒素・抗毒素共同研究講座の高橋元秀特命教授と志多田千恵特命助教が講演します。

熊本大学医学部同窓会「熊杏会」による北里柴三郎記念イヤー事業の一環。今回は、北里が世界で初めて純粋培養に成功した破傷風菌について、高橋特命教授と志多田特命助教が最新の研究と新たな知見について紹介します。

参加無料。参加を希望する人は、はがき、ファクス、メールのいずれかで住所、氏名、電話番号を記入の上、〒860-0811熊本市中央区本荘2-2-1熊杏会事務局（Tel096-373-5426 FAX 096-362-6704 メール yukyokai@kumamoto-u.ac.jp）まで申し込んでください。

当日の演題は以下の通り。

高橋特命教授「破傷風との闘い」

志多田特命助教「破傷風菌の熊本県内土壌分析調査と分離菌の解析」



◇お断り）週刊NEWSLETTER258号は10月15日（火）配信予定です。