

「心地良さ」は回復への特效薬

ユマニチュードが促す脳の活性化

——キャリア教育研修センター 杉本智波講師

認知症患者らに対するケアのひとつに、ユマニチュードという技法があります。フランドス語で「人間らしさを取り戻す」という意味です。ケアを受ける側にとって「心地よさ」とは何かという視点に重きを置き、150以上の技法があります。今回は日本ユマニチュード学会チーフインストラクターとしてユマニチュードの普及に携わる、キャリア教育研修センターの杉本智波講師に、基本的な考え方を紹介していただきました。



ベッドサイドで患者のケアにあたる杉本講師

Aさん、80歳女性。最近、少しばかり物忘れがあるものの、住み慣れた家で生活していました。ある日、転倒し足を骨折し入院しました。手術を終え離床開始です。しかし、Aさんはケアやリハビリを拒否し、回復に必要なケアを届けることが難しい状況です。皆さんは、回復を目指すことを諦めて、現状維持を選んだ経験はありませんか？拒否する患者に無理にケアを届けてさらなる悪化を招いた経験はありませんか？私はたくさんあります。

ユマニチュード (Humanitude) は、自分たちの役割を諦めないための哲学と、それに必要な技術から成り立っています。すなわち、Aさんのような患者の回復に向け、4つの柱（見る・話す・触れる・立つ）で構成されたケアメソッドを提供します。

このうち、見る・話す・触れるの技術を用いたコミュニケーションは、大脳皮質機能が低下している状態でも人間の本能で「心地よい」と感じるすることができます。この心地よさは、オキシトシンなどのホルモンを分泌させ認知機能の回復、信頼関係の構築に力を発揮します。逆に、不安や不快は記憶力の低下、情報処理力の低下をもたらします。ユマニチュードの技法においては、さらに「立つ」ことを積極的に取り入れることで脳の活性化を図ります。

「心地よさ」は回復の特效薬です。そして、その特效薬は私たちのケア技術によって作ることができます！一人でも多くの方々がユマニチュードを実践していただければありがたいと思います。



図書館だより

「電子図書館」… 館外からも利用できます

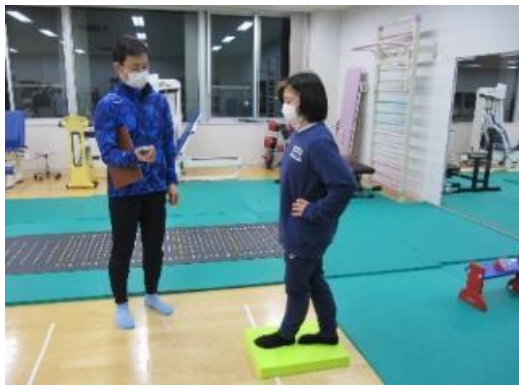
コロナ禍で来館できなくても館外から利用できるサービス（電子図書館）をご案内します。図書館ホームページ「図書館蔵書検索OPAC」から検索し、「電子ブック（映像付き含む）」、「電子ジャーナル」を読むことができます。また、医学中央雑誌Web等データベースも利用できます。利用の際は「ID・パスワード」が必

要です。詳細はAAAのWebフォルダの図書館をご覧ください。文献検索などわからないことは、電話やメール、マイライブラリで相談できます。どうぞ「電子図書館」をご利用ください。

■図書館ホームページURL：

<https://www.kumamoto-hsu.ac.jp/library/>

県スポーツ協会が「育成指定選手」に選んだ上段、競泳・仲光選手（九州学院高校1年）、中段、レスリング・大野選手（日体大1年）、下段、レスリング・吉永選手（専修大4年）



目指せパリ五輪！

次世代アスリートを科学で支援

今年度より熊本県スポーツ協会と本学は「くまもとワールドアスリート事業」に関する連携協定を結びアスリート育成・強化プログラムへの協力を行っています。同事業は、熊本県出身で、オリンピックをはじめとする国際スポーツ大会で活躍する資質をもった次世代アスリートに選出された「育成指定選手」の競技力向上・強化を支援するものです。国立スポーツ科学センター

県スポーツ協会と 育成・強化で連携

(JISS)が行っている検査項目の中からアスリート自身に選択してもらった「フィットネス・メンタル検査測定」を実施しています。今年度は、10月～2月の期間中、6人の育成指定選手に実施する予定です。検査測定には、PT学生もサポート役として参加し、トップアスリートに対する検査測定の実践経験(実習)の場として積極的に学んでいます。これまでに実施したアスリート3人全員が「2024年パリオリンピックに出たいです!」と明言、その時の力強い眼差しと爽やかな雰囲気がとても印象的で感動しました。アスリートの夢、オリンピック出場が叶うように応援していきたいと思います。(リハビリテーション学科・益満美寿)

私の秘話★ ヒストリー

鳥を楽しむ@HOME



看護学科
徳永郁子准教授

最近鳥を見るのが楽しい。庭の木にキツツキ科の鳥がコンコンと大工仕事をしている姿を見た時はとても感動した。残念ながら木の反対側にまで穴を開けてしまい、DIY半ばで去っていった。YouTubeのウグイスの鳴き声を聞き、近くまで飛んできた姿と声に感激したが、スマホ相手に健気に鳴いている姿が気の毒になり、音を止め、本物のパートナーが見つかりますように、ごめんなさい、と心から反省した。ある日、父が古ぼけた鳥の水場にホースで水を注いでいた。毎日必ず山鳩や他の鳥たちがやって来るという。確かに近くには池も川もない。実際に山鳩が飲み場の淵に止まって水を飲んでいるのを見た時、この小さい水場はまさに鳥のオアシス!と感慨深かった。カナダにいる姉はハミングバード(ハチドリ)のために、冬は専用容器にいれた蜜が凍らないよう数時間毎に温めて出すのだそう。今年は私も甘党のメジロのために庭の木に果物でも用意してみようかと思う。



専用容器で蜜を飲むハチドリ



鳥の水場