

2023年度カムカムサロンの予定（大阪医科薬科大学看護学部看護学実践研究センター主催）

1) 奇数月（計6回）の開催日（場所・時間:看護学部講義室2・11時～12時）・担当分野/ミニレクチャーのテーマ等

第1回（5/10・水）・在宅看護学分野 有吉非常勤講師/フットケアと転倒予防と足指力測定

第2回（7/13・木）慢性看護学分野/オーラルフレイル

第3回（9/8・金）急性看護学分野/食生活でのフレイル予防と筋力維持運動

第4回（11/8・水）がん看護学分野/医療者とより良い関係を築いていくために

第5回（2024年1/11・木）看護教育学・基礎看護学分野/筋力（握力）と握力測定等

第6回実施（3/8・金）臨床医学分野/未定

2) 第1回カムカムサロンのご報告

2023年度 第1回カムカムサロンを2023年5月10日（水）に開催しました。今年度のメインテーマは「フレイル予防について」で、第1回は、「フットケアと転倒予防」と題して有吉真里菜先生に転倒予防の重要性と日々のフットケアについて講義をいただきました。8名の参加者の皆さんの足趾力を測定し、最後には、高槻ますます元気体操をみんなで行いました。参加者の皆さんからは、日ごろ見ない足指を観察するいい機会になった。体を動かせてよかったとのご意見をいただきました。

下記にミニレクチャーのスライドと実施状況の写真を示します。ご参加頂けなかった皆様におかれましてはご参照頂き健康増進活動にお役立て頂ければ幸いに存じます。



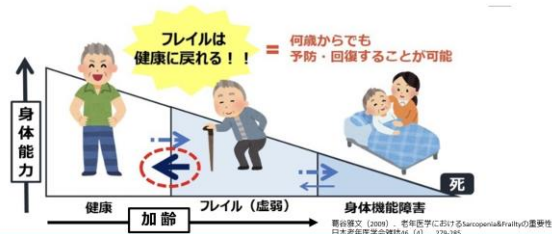
フットケアと転倒予防

看護学実践研究センター カムカムサロン

2023.5.10

担当 大阪医科薬科大学 有吉真里菜

「フレイル」はご存じですか？



そくしりよく

足趾力の測定結果をみてみましょう！



足指力計測器「チェッカーくん」

足趾の筋力は「バランス能力」「歩行能力」との
関係性が高い



足趾力測定

第1趾と第2趾の間に足趾力計測器の2枚のセンサーを鼻緒のように差し込んで両側からできるだけ挟み圧迫します。最大筋力がメーター表示 (Kg) されます。測定値は個人差がありますが、継続的に測定して、維持できればアップが望ましいです。普段から意識して力を込めて歩くように心掛けてはいかがでしょうか。

高槻ますます元気体操における主に下肢筋力トレーニングの手順と実施の様子（高槻市 HP に動画がアップされていますのでご参照下さい）

① 大腿四頭筋

- ① 「1.2.3.4」と数えながら右足の膝を伸ばす
- ② 「ますます元気」と声に出す
- ③ 「5.6.7.8」と数えながら元の姿勢に戻す
- ④ 疲労感を目安に5～10回繰り返す



参照：高槻市HP 高齢・福祉・介護 高槻ますます元気体操 <https://www.city.takatsuki.osaka.jp/uploaded/attachment/14087.pdf>

② 腸骨筋

- ① 「1.2.3.4」と数えながら右足を上に持ち上げる
- ② 「ますます元気」と声に出す
- ③ 「5.6.7.8」と数えながら元の姿勢に戻す
- ④ 疲労感を目安に5～10回繰り返す



参照：高槻市HP 高齢・福祉・介護 高槻ますます元気体操 <https://www.city.takatsuki.osaka.jp/uploaded/attachment/14087.pdf>

③ 下腿三頭筋・足趾屈筋群

- ① 「1.2.3.4」と数えながら両足のかかとを上げて、つま先立ちになる
- ② 「ますます元気」と声に出す
- ③ 「5.6.7.8」と数えながら元の姿勢に戻す
- ④ 疲労感を目安に5～10回繰り返す



参照：高槻市HP 高齢・福祉・介護 高槻ますます元気体操 <https://www.city.takatsuki.osaka.jp/uploaded/attachment/14087.pdf>

④ 大殿筋

- ① 両足を開いて座り両手を右膝に置く
- ② 「1.2.3.4」と数えながらしこを踏むようなイメージで右足の裏を床に押しつける
- ③ 「ますます元気」と声に出す
- ④ 「5.6.7.8」と数えながら元の姿勢に戻す
- ⑤ 疲労感を目安に5～10回繰り返す



参照：高槻市HP 高齢・福祉・介護 高槻ますます元気体操 <https://www.city.takatsuki.osaka.jp/uploaded/attachment/14087.pdf>



腸腰筋のトレーニング



下腿三頭筋・足趾屈筋群のトレーニング