

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  
以下予定

第2回（7/13・木）慢性看護学分野 有田弥棋子講師/オーラルフレイル

**第3回（9/8・金）急性看護学分野/勝山あづさ助教/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2回カムカムサロンのご報告

第2回のカムカムサロンを2023年9月8日（金）に開催しました。テーマは「食生活でのフレイル予防と筋力維持運動」で、参加者は11名でした。初めに、骨・筋肉のために必要な栄養について理解することを目的として理想の食事バランスを考えた食材やメニューの紹介を中心に講義をしました。

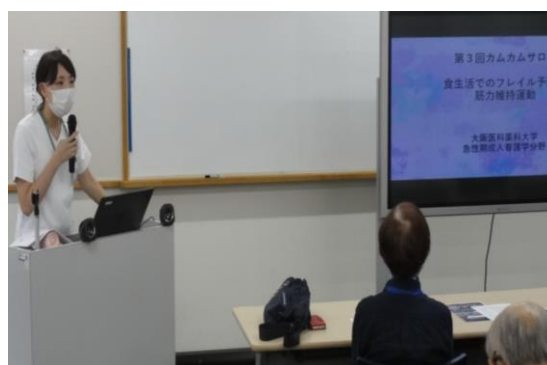
その後、筋力を維持するための運動を紹介し、参加者の方と一緒に行いました。今回は座ったまま取り組める運動を中心に行いました。

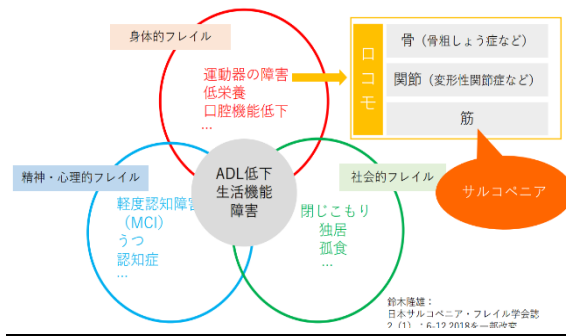
下記にミニレクチャーのスライドの一部と実施状況の写真を添付します。ご参加頂けなかった皆様におかれましてはご参照頂き健康増進活動にお役立て頂ければ幸いです。



食生活の改善と  
筋力維持のための  
運動を行うことが  
フレイル予防のために  
大切です！！

フレイルの予防は  
日々の習慣と  
結びついています。





## たんぱく質を含む食品

目安：50g(女性)・65g(男性)/日

食品目	1回食べる量(g)	その目安量	そのたんぱく質量(g)	100g中のたんぱく質量(g)
まあじ	80	中1匹	15.8	19.7
さば	80	一切れ	16.5	20.6
鶏肉(ささみ)	60	1.5本	14.3	23.9



## フレイル予防のための食生活

骨や筋肉のために毎日摂取したい食材例			
<b>たんぱく質を多く含む食品</b> [50g・65g/日] <sup>※1)</sup> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏むね肉 (皮なし/60g) 14.6g</li> <li>鯖 (1切れ) 16.9g</li> <li>木綿豆腐 (1丁/7.5g) 7.8g</li> <li>海苔 (1巻) 6.2g</li> </ul>	<b>カルシウムを多く含む食品</b> [700~800mg/日] <sup>※2)</sup> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳 (1カップ) 231mg</li> <li>いわし (水干し/中2尾) 132mg</li> <li>小松菜 (1束) 136mg</li> <li>水耕豆腐 (1丁/2丁) 129mg</li> </ul>	<b>ビタミンDを多く含む食品</b> [10~20μg/日] <sup>※3)</sup> <ul style="list-style-type: none"> <li>鯖 (生/1切れ) 26.6μg</li> <li>まいわし (生/2尾) 64.9μg</li> <li>きくらげ (乾/少額) 1.7μg</li> <li>まいたけ (生/1.5束) 3.0μg</li> </ul>	<b>ビタミンKを多く含む食品</b> [250~300μg/日] <sup>※3)</sup> <ul style="list-style-type: none"> <li>赤引き納豆 (1パック) 300μg</li> <li>ブロッコリー (生/3~4束) 132μg</li> <li>ほうれん草 (小束/1丁) 162μg</li> <li>抹茶 (小袋/1丁) 56μg</li> </ul>

※1)内は1食分の量、動物はその含有量 ※2)日本人の食事摂取基準2020年版(50g・成人女性、65g・成人男性) ※3)骨密度低下の予防と治療ガイドライン2015年版(資料)：日本骨密度学会編(第3015年版)参照  
食品成分表(2015年版)：国立健康・栄養研究所(2015)食品成分表データベース(FFDC)より、一部改定(2015年)参照



### 3) カムカムサロンについてのご案内

第4回(11/8・水)にご参加を希望される方は、HPにありますが開催日をクリックいただき、参加申し込みのところから申し込み可能です。