

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 南口陽子准教授/医療者とより良い関係を築いていくために一医療者に聞きたいことを聞けていますかー

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

第6回実施（3/8・金）臨床医学分野 安田稔人教授/ロコモを予防し、健康寿命を延ばそう！

2) 第5回カムカムサロンのご報告

第5回のカムカムサロンを2024年1月11日（水）に開催しました。テーマは「筋力（握力）と握力測定」であり、参加者は12名でした。定刻前にお集まりいただいた方に、血圧測定などを行いました。はじめに、本日担当する教員の自己紹介をしました。その後テーマについて日高朋美助教（基礎看護学分野）にご講義いただきました。活動的な状態から急に要介護状態になるのではなく、その間にはフレイルという状態があります。本日は、フレイルの予防策の一つである身体活動の維持に着目した講義でした。

全身の筋力を測定する方法には垂直飛び、上体起こしなどがありますが、今からするには身体の負担が大きいのと思います。より簡単に測定する方法として握力測定があります。握力は足の筋力や認知機能とも関係しており、活動のバロメーターであるといわれています。本日は握力についてのミニクイズも交えつつ、みなさんの握力を測定し目標値と比べていただきました。その後、指体操、後出しじゃんけんをしました。手と指のこまやかな動きのことを巧緻性といいます。手指の巧緻性は認知機能と関係するといわれています。ボタンをとめる、字を書く、お料理をするなど、手指の巧緻性は日常生活のあらゆる場面で必要になります。生活に取り入れられるような形で、身体の活動性や手指の巧緻性を維持する方法をご紹介します。

参加してくださった皆様からは、楽しかった、握力を測定できてよかった、握力が全身の活動と関係していることが分かったといった感想をいただきました。ご参加くださりありがとうございました。

3) カムカムサロンについてのご案内

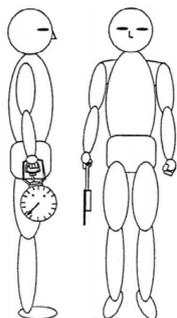
第6回（2024年3月8日）にご参加を希望される方は、HPにあります開催日をクリックいただき、参加申し込のところから申し込み可能です。

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。

- 握力測定をしました。

実際に測定
してみましょう

- 腕を自然に下げる
- 身体や衣服に触れない
- 左右交互に2回



目標値と比べてみましょう

	65～74歳	75歳～
男性	28	24
女性	18	15

厚生省、年齢別体力基準値表、<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000930398.pdf>

- 講義の様子



- 後出しじゃんけんをしました。

