

2024 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) 開催日奇数月（計6回）の担当分野「ミニレクチャーのテーマ」

場所と時刻はいずれも看護学部講義室 2：11 時～12 時

第 1 回 2024 年 05 月 08 日（水）老年看護学分野「被災後の生活と体力作り」

第 2 回 2024 年 07 月 11 日（木）社会医学分野「いざという時のための頭と下半身のストレッチ」

第 3 回 2024 年 09 月 06 日（金）人文社会学分野「未定」

第 4 回 2024 年 11 月 06 日（水）精神看護学分野「防災に備えたこころの健康づくり」

第 5 回 2025 年 01 月 09 日（木）公衆衛生看護学分野「災害に備える“地域の体力”づくり（仮）」

第 6 回 2025 年 03 月 07 日（金）小児看護学分野「身体の中から備えよう！ ～体力維持に必要な栄養と水分～」

2) 第 2 回 カムカムサロンのご報告

テーマは「いざという時のための頭と下半身のストレッチ」であり、参加者は 7 名でした。本学部社会医学分野教授土手友太郎先生より、クイズ形式で災害に関することの説明が行われ、災害の定義や防災の日が制定された経緯、地震のマグニチュード（規模）と震度（揺れの強さ）の違いなど学習しました。

続いて、避難時には身近なものを何でも活用できるよう頭を柔軟にすることの大切さを説明されました。コップや懐中電灯でできるランタンの作り方（図 1）やペットボトルや牛乳パックなど身の回りのもので食器を作るアイデア（図 2）、避難時のラップの活用（図 3）など説明されました。

最後は、足の痛みやしびれの原因となりやすい坐骨神経痛を予防し、災害時にスムーズに避難ができるよう、自宅のできるストレッチについて紹介され、全員で実施しました。

講演後、参加者から、「防災については普段は気にしていませんが、いつ起こるかわからないので心がけようと思います」「クイズ形式で楽しく学べました。ストレッチ気持ちよかったです」との感想をいただきました。

3) カムカムサロンについてのご案内

第 3 回カムカムサロン（2024 年 9 月 6 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。



図1 ランタンの作り方



図2 身の回りのもので食器を作るアイデア

避難時のラップの活用



図2 避難時のラップの活用



●ストレッチの様子