

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「防災に備えたところの健康づくり」

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～」

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6回カムカムサロンのご報告

2025 年 3 月 7 日（金）に第 6 回のカムカムサロンを開催しました。今回は 7 名の皆様が参加下さいました。

今回のテーマは、「身体の中から備えよう！～体力維持に必要な栄養と水分～」でした。参加者の皆様に、今自宅に備えている備蓄食品を書き出してもらい、備えている食品の見直しをおこない、食品の栄養バランスに偏りがいないか確認するワークを行いました。栄養バランスを考える上では、3 色食品群について紹介し、実際備えている食品を色で分類し、足りない栄養は何かを考える機会としました。参加者の皆様から、「黄色ばかり、炭水化物ばかりやなあ」「防災バックに全部入ってるから何が入ってるのかわからないなあ」などの声が聞かれ、備蓄食品について見直すきっかけとなりました。

三色食品群をご存知ですか？



また、身体を維持していくために必要な水分量についても確認し、備蓄に必要な水の量・水の備蓄の方法についても確認を行いました。

その後、高齢者に必要な備えとして、備蓄品の味や形態に慣れておくことの必要性お伝えすると共に、栄養補助食品の活用について紹介しました。「どこで手に入りますか？」といった声も聞かれました。

最後に、災害時に備え、食品が揃っていても、それをどのように調理し、食べるということまでつなげるかということまで考えないといけないことを確認し、ライフラインが使えなくなった時の熱源の確保や、備品の工夫などを紹介しました。参加者からは、「普段あまり気をつけていないことの備えの見直しの大切さに気づきました。」「災害は他人事ではないと思いつつも備蓄に関してはあまり熱心ではありませんでした。災害時の本を買い参考にします」などの声が聞かれ、災害時に備えについて見直すきっかけとなりました。

