

第5回カムカムサロンのご報告

2025年8月19日（火） テーマ「筋力維持のための栄養と運動」 急性期成人看護学

今年度5回目のカムカムサロンは、夏日の暑い日にもかかわらず、15名（男性2名、女性13名）の市民の方々がご参加下さいました。はじめに本日の講義テーマである筋力維持とも関連する高槻もてきん体操からスタートしました。参加者の皆さんと少し汗をかきながらも水分補給を十分に行いながら、音楽に合わせて運動をしていきます。介護予防マイスターさんにお伝え頂くコツをしっかりと押さえながら、安全安心に筋力トレーニングを行っていきます。

後半は、教員の講義に移りました。初めに、なぜ筋力維持が大切な理由について、フレイルサルコペニアのお話を含めた説明がありました。運動や栄養を工夫することによって、筋肉はどの年齢でも増やすことができるということを参加者の皆様と共有しました。高槻もてきん体操に含まれる具体的な筋力トレーニング動作をおさらいし、その後に栄養についてお話ししました。筋力は食べたものから作られるため、筋力維持に必要な栄養を効率よく、日々の食事から摂取できるよう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。

参加者の中には、すでに栄養バランスがかなりとれた食事をされている方もおられ、それぞれされている工夫などを質問などのかたちで共有頂きました。帰りには、自宅で作ったレトルト食材をちょっとアレンジして、栄養たっぷりの簡単メニューを試して頂けるよう持ち帰り用のアレンジレシピを複数お配りさせて頂きました。

最後に高槻市HPにも掲載されている「もっと手軽にたんぱく質」をコンセプトにした「もてたんレシピ」についても高槻市ご担当者からご紹介頂きました。

