

# 徳島県糖尿病協会友の会 交流会 報告書

日時:2024年5月26日(日) 10時30分~14時20分  
場所:ふれあい健康館 徳島市沖浜東2丁目16  
テーマ:『災害への対策と災害時の対策』  
参加者:55名(患者25名、医療者30名)



コロナ禍で休止しておりました徳島県糖尿病協会友の会交流会を5年ぶりに開催しました。

今回のテーマは、「災害への対策と災害時の対策」です。“災害は時を選ばない！” 災害への備え、準備できていますか？として、調理実習と講演会を行いました。

午前は徳島県栄養士会 機能強化型認定栄養ケア・ステーション メグル代表松村晃子先生から「平時から親しむ簡単調理 ~災害時に備えて~」と題して、食材や調理のポイントを説明いただき、参加者がレシピを見ながら調理し食事をしました。

午後は、徳島県立三好病院の前川裕子先生から、「被災地での経験と災害対策」と題して、ご講演いただきました。前川先生は東日本大震災直後の2011年から2023年まで岩手県立宮古病院で勤務され、ご自身の経験を元に、災害に備える準備(外出時は普段から3日分の薬を持ち歩くなど)、命を守る行動、命をつなぐ行動、健康を守る行動を教えてくださいました。徳島県鳴門病院の出口憲市先生から、「フェーズに合わせた災害リハビリテーション」と題して、災害に対応できる健康づくりとして、筋力トレの実演をいただきながら30~40cmの高さから立てる脚力、避難所まで歩いて行ける体力、3階まで登る筋力と体力などを学びました。

蒸しパン、鯖缶・トマト缶カレー

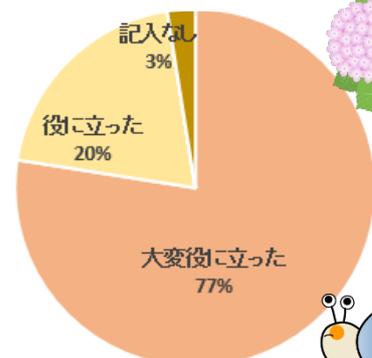
和風おろしパスタ、切り干し大根の塩昆布和え、ミックスビーンズとカット野菜のサラダ



## 【交流会アンケート結果より n=40】

- ・災害に備えて簡単料理に参加し、サバカレーを初めて作り食べましたが、おいしかったです。又、患者さん、他の職種の方と楽しく料理することができてよかったです。
- ・被災地の写真を見て心打たれる場面がありました。これからの災害対策に役立てていきたいと思えます。
- ・調理実習もあり、充実した交流会でした。調理実習から講演まで大変有意義な時間でした。家でもスパゲティ、カレー、サラダ作ってみようと思えます。
- ・調理実習もわきあいあいと楽しかったです。食事のポイント、運動のポイント、災害対策、とても勉強になりました。

『災害への対策と災害時の対策』は役に立ちましたか



皆様、ご参加いただきありがとうございました！