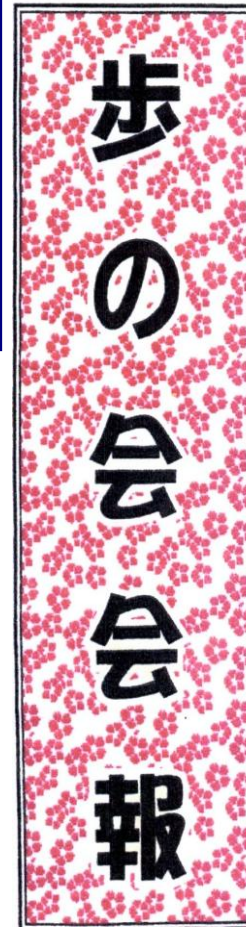


第15回 歩いて学ぶ 糖尿病ウォークラリー大会 開催

4月20日(日曜日)桜の花が満開の福岡城跡において、ウォークラリー大会が開催されました。

昨年度は雨で中止となり残念でしたが、今年は、ボランティアで参加された、医師や看護師、栄養士などの糖尿病療養指導士も含めると230名余りの参加者となり、楽しい1日を過ごしました。

当院からは初参加の方も多く、18名が参加されました。



青空の下スタート！ 1チーム 5 人程度のグループで楽しく会話しながら歩きました。

Team Diabetes Japan(糖尿病チーム)のTシャツがめだっていましたよ。



コース途中のチェックポイントにあるクイズを解きながら進みます。真剣な顔?!

さあ考えよう！メディカルチェック クイズ（実際のものより抜粋）

- ① 糖尿病性網膜症の早期発見をするためには、どうしたらよいでしょうか？
正しいものを選んでください。
A:定期的に眼科受診をする。
B:見えにくくなってから眼科受診をする。
- ② 満足感をえられる食事のとり方として、正しいものを選んでください。
A:ゆっくり良く噛んで食べる。 B:あまり噛まずに食べる。
C:水を勢いよく飲む。
- ③ 日本糖尿病協会から毎月発行されている機関誌の名前は？
A:さとう B:さかえ C:さくら
- ④ ヘモグロビンA1cの基準値は？
A:7%以上 B:4.3~5.8%
- ⑤ 適切な運動の強度は、会話ができる程度である。○・×どちら？
- ⑥ HbA1c検査でわかることは、過去1~2ヶ月の血糖コントロール状態である。
○・×どちら？
- ⑦ 写真のご飯は、何グラムでしょうか？（中茶碗普通に1杯）
A:100g B:150g C:200g
- ⑧ ご飯は食品交換表では、何に分類されているでしょうか？
A:表3 B:表2 C:表1
- ⑨ 最近、話題のメタボリックシンドローム。さて、測るのはどこ？
A:頭まわり B:へそまわり C:腰まわり

2008年 春号

〒815-0071
福岡市南区平和1-4-6
発行：南昌江内科クリニック
歩の会事務局
TEL 092-534-1000

木陰で休憩。お昼のお弁当は何が入っていましたか？
先生と一緒にごはん、緊張しました？ 楽しそうですね。



エクササイズゾーンではみんなでリズム体操♪

肩を 変れ様でした。



ゴール後の記念撮影。運動後はずいぶん血糖が下がっていましたね。

これからも、楽しく運動を続けていきましょう！

【クイズの答え】

- ①A ②A ③B ④B ⑤○ ⑥○ ⑦B ⑧B ⑨C