

H21年4月26日(日)、第16回歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリーが開催され、参加者170名とスタッフ85名 総勢255名が春日公園に集いました。

例年は大濠公園で行われていましたが、今回は春日公園にて開催、福岡市から少し足をのびしたところに こんなに良い場所があったなんて！

広～い公園にはウォーキングスペースはもちろん、ごろんと大の字になって寝ころべば気持ちが良い芝生広場や、何面もあるテニスコート、立派な野球場、1日過ごせる場所でしたよ。

駐車場も広いので機会があれば休日にぜひ行ってみたいはどうでしょう。

今回のウォークでは今までとは少し趣向を変えて、参加者は自分の体力に見合ったコース(1周1.6km、2周3.2km、3周4.8km)を選び、1グループあたり5名+糖尿病療養指導士1~2名のスタッフがチームとなって歩きました。曇り空の元、最初は寒くて皆さん震えぎみでしたが、楽しくおしゃべりしながらウォーキング・クイズラリー・エクササイズをするうちに体もあたたまり、お弁当を食べた後は、マル秘ゲストの歌やトークに笑い声が広がり、楽しい催しとなりました。

ウォークラリーは毎年4月に行われますので、今回味をしめた方も、参加出来なかった方も、また来年ぜひ ご参加ください。

さあ考えよう！**メディカル クイズ** (実際のものより抜粋)

Q1	日本で記録に残る糖尿病だった人はだれ？ ①藤原道長 ②黒田長政 ③天草四郎 ④西郷隆盛
Q2	運動によって得られる効果。間違っているのはどれ？ ①減量効果 ②インスリン抵抗性改善 ③飲酒量を減らせる ④ストレス発散
Q3	体重60kgの人が30分間のウォーキングで消費できるカロリーは？ ①50kcal ②100kcal ③150kcal ④200kcal
Q4	血糖コントロール基準で「良」に相当するのHbA1cの％値はどれ？ ①5.8未満 ②5.8～6.5未満 ③6.5～7.0未満 ④7.0～8.0未満
Q5	3大合併症にあてはまらないものはどれ？ ①腎症 ②神経障害 ③神経衰弱 ④網膜症
Q6	糖尿病と同じように動脈硬化を促進する症候群はどれ？ ①シックハウス症候群 ②ウエスト症候群 ③パーキンソン症候群 ④メタボリック症候群
Q7	メタボリックシンドロームの判定基準となる男性の腹囲は何cm？ ①85cm ②90cm ③95cm ④100cm
Q8	食生活を改善するものとして正しいものはどれ？ ①良く噛みゆっくり食べる ②昼に一番多く食べる ③朝抜き、昼大盛り ④たくさん果物を食べる
Q9	約100kcalの食べ物はどれ？ ①バナナ2本(正味200g) ②メロン半分(60g) ③牛乳150cc ④木綿豆腐1丁
Q10	この中で一番エネルギーが高いのはどれ？ ①油大さじ2杯 ②砂糖大さじ4杯 ③卵2個 ④アボガド1個

答えは裏面を見てください



総勢255名！写真に納まりきれませんよ～



ご夫婦で仲良く



途中でクイズを解きながら



体力測定。中には体力20代の方も！

スペシャルゲストはおかはちさん。よっ！お散歩会隊長！冗舌なトークはさすが本業。



最多人数参加の南クリニック



運動後にも血糖測定。ぐ～んと下がっていましたか？