

暖かい風に春の訪れを感じる今日このごろですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
東日本大震災から早くも1ヶ月が経ちましたが、あまりの被害の大きさに今だ不安なニュースも続いています。
被害にあわれた方々におきましては、心からお見舞い申し上げます。
1日も早く平穏な日々が戻るよう、私たちもできることから取り組んでいきましょう。
歩の会でもより一層活動を活発にし、明るい話題をお伝えしていきたいと思っています。



海の中道”はるかぜマラソン”に参加！

4月10日(日) 海の中道公園で行われた、”第24回はるかぜマラソン”に患者さん3名と南先生とスタッフ2名参加してきました。朝、ベイサイドプレイスに集合し、フェリーで15分！あっという間に西戸崎に到着。そこから徒歩10分で海の中道公園です。
コースは3km、5km、10km、ハーフマラソンの4コース。患者さんたちは5kmにエントリーしました。みんな元気よくスタートです。たくさんの参加者の中、ブルーのTDJのTシャツが目立っていましたね。マイペースでウォーキング、コースの最後には桜並木があり、約1時間歩いてきたとは思えないほどすがすがしい顔がとても素敵でしたよ。
南先生はハーフマラソンに挑戦！さすが走り慣れている先生、最後はラストスパートから笑顔のゴールでした。(南昌江内科クリニックHP 院長室の近況報告にも先生のコメントが載っていますよ)

☎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
☎092-534-1000



参加者の感想(一部抜粋) 患者 Sさんより(日本糖尿病協会HPにも投稿しています。)
公園内の咲き誇った花々、それに桜満開の樹木の間を思いっきり歩ける幸せを感じながらの5kmウォーキング。2回目の参加でした。(略)昨年より一つ歳を重ねての参加でしたのに、見事10分41秒早くゴールすることができました。嬉しくヤッターという気持ちでした。(略)もうすぐ75歳になりますが、来年も元気で参加しようと決意しました。



第18回歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー！！

4月17日(日) 大濠公園でウォークラリーが開催されました。当院からは患者さん11人、スタッフ4人が参加。当日は、舞鶴公園に福岡市内の病院やクリニックの患者さんやスタッフが約200人集まりました。

グループに分かれて順々にスタートしていきます。最初に渡されたコマ図を手に探り探りコースを歩いていきます。早速、1つ目のチェックポイントで血糖測定！あらかじめスタート地点で予測した血糖値と比べてみます。同じチームのSさんは何と誤差1！ほぼ予測通りでしたね。

気分良く歩いていくと、すぐさま次はエクササイズコーナーで6分間のエアロビクスです。ここで後ろから来たチームと合流してしまいました。何ともう一つの南クリニックのチームではないですか。仲良くお日さまの下で気持ち良く体を動かしていきます。6分間は意外と長く、終わるころにはうっすら汗ばんできましたね。あ～楽しかった！さあ、ウォーク再開です。

このウォークにはクイズもあり、美術館や公園内のヒントを探しながら答えていきます。また、糖尿病に関する問題には、食事療法や運動療法、お薬に関する要素が含まれていて、皆さんの糖尿病に関する知識が問われましたね。

そろそろお腹が空いてきたな～と時計を見ると11時半でした。こちらでお昼にしますか～と、持参したお弁当を広げ、ほっと一息です。

さあ腹ごしらえが終わったところで、残りのコースを歩いていきます。ラストスパート！舞鶴公園に戻ってゴールです。約3時間、4km程度のウォークでした。

最後はクイズの答え合わせと青空教室。本当に天気に恵まれ、気持ちのいい運動ができました。大濠公園には八重桜がまだまだきれいに咲いていましたよ。

