

南風通信<10月号>



発行元
南昌江内科クリニック
院長 南昌江
副院長 二村育実
TEL 092-534-1000
FAX 092-534-1001
www.minami-cl.jp

室内運動でフラ・タヒチアン・太極拳を体験しました！

参加者は患者さん8人と南先生、スタッフ7名の16名でした。

今月のおしゃべりお散歩会は、昨年好評だった室内運動の第2回目。今回も患者さんの中から講師をお願いして、フラを山本さん、太極拳を松尾さん、タヒチアンは運動指導士の守田さんの指導で行いました。



飾りを頭や手につけたり、パレオやパウスカートを身につけて、すっかり気分はフラダンサー。音楽は岡部さんがウクレレを奏でて下さり形はバッチリ！しかし実際踊ってみると難しい。。。当たり前ですが、山本さんがフラを踊るとハワイの景色が浮かぶような可憐な動きなのに、私が踊る姿は盆踊り・・・(笑)足で踏むステップと、一つ一つの動きに意味をもつ手の動きを合わせるのがいかに難しいかを身をもって体験しました。私だけではなかったようでみんな踊りながら笑っていました。タヒチアンはリズムが速いし腰の動きが難しい。これまた踊りながらリズムにのれていない自分に笑えました。太極拳を教えてくださいました松尾さんの動きは流れるようでとても優雅でした。教えるのは難しいとおっしゃっていた通り、一つ一つの動きを呼吸を合わせながらゆっくり行うことは、初心者の私には真似するのがやっとでした。簡単な動きの様で実は奥が深く、みんなで笑いながら楽しく運動ができました。また来年も参加して少しは上達したいと思います。(文責:看護師 白石)



第9回1型セミナーに参加してきました！ 9月27日(土)14:00~17:00 JR博多シティ10Fで行われました。

参加者は九州各地から集まり総勢230名を超える大イベントとなりました。当院からも医師とスタッフで参加してきました。

はじめにJR東京総合病院の山下滋雄先生(さかえの連載でおなじみ)の講演がありました。うわさ通りの(!?)鉄道マニア!!終始電車の写真や全国を旅行したお話がちりばめられていました。先生は医学生時代に1型糖尿病を発症され、それから糖尿病医になるとともに自分の病気を受け入れたとおっしゃっていました。今、インスリンはペン型の注射器を使っているが昔はインスリンポンプを自費で購入したこと、治療に対してはあまりまじめではなく血糖測定をさぼっていたことなどを話してくださいました。最後は、1型糖尿病になったという自分には与えられた使命と役割があるとおっしゃられていました。講演のあとは、テーマ別に分かれてグループディスカッションを行いました。それぞれの方が悩んだりアドバイスをしたりと、活発な意見交換をしました。(文責:運動指導士 守田)

グループディスカッションでは「家族として」のグループに参加しました。

悩みはそれぞれで、「インスリンをきちんと打っているか心配」「血糖値がどのくらいか心配」「20代、30代で発症すると、どこで誰に相談すればいいかわからない」といった意見がでました。口出ししたくなる事もあるが、まずは、子供さんを信じて見守ってあげる事、『自分の力で生きていけると信じてあげる事』ではないかとアドバイスがありました。日頃の悩みを言える場として、サマーキャンプや患者会が紹介されました。患者さん同士で話す事が、悩みや不安の解決につながるのではないのでしょうか。セミナーを通して、患者さんの交流の輪が広がってほしいなと思います。(文責:受付 吉村)

クリニックのお花を紹介します

当院では毎週2種類のお花を飾っています。
※毎月のお花をまとめたカードができました。



菊

《お散歩会 今後の予定》

- ☆11月5日(水) 10:00 姪浜渡船場のこの島アイランドパーク
- ☆H27年1月14(水) 三社詣り 10:00 クリニック前
- ☆2月4日(水) 高取焼見学 10:00 地下鉄藤崎駅

《歩の会 忘年会のお知らせ》

ボーリング大会&食事会

年の終りに美味しいお食事と楽しいお話で1年を締めくくりませんか?

日時: 12月3日(水)

ボーリング大会 ラウンドワン天神
集合 10:00 岩田屋正面

食事会 博多廊
集合 12:15 天神アップルストア前

※食事会のみ参加も大歓迎です。
※申込が必要です。詳しくはスタッフまで。



八重コスモス



ワレモコウ



フォックスフェイス



キョウアザミ



りんどう



ケイトウ



ヒペリカム

※南風通信をご希望の方にはお渡しできます。お気軽にスタッフまで！