

謹賀新年

謹んで新春のお喜びを申し上げます



H25年活動報告

※赤字はお散歩会 青文字は年間行事 で実施

- 1月 三社詣
- 2月 歌舞伎鑑賞(博多座)
- 3月 松風園 & 浄水通り散策 はるかぜマラソン
- 4月 ウォークラリー(国営春日公園) 春散策(平尾・浄水)
- 5月 大宰府・かまど神社
- 6月 那珂川巡り
- 7月 飾り山笠巡り
- 8月 ポーリング大会
- 9月 バスハイク(八女)
- 10月 能古島(のこのこボール)台風により中止
- 11月 フラ・太極拳

H26年活動予定

- 1月7日 三社詣
- 2月12日 朗読会
- 3月 お茶屋光安青か園(お茶満喫)
- 4月 福岡動物園花見

みなみかぜ 南風通信

1月号



H26年新春号

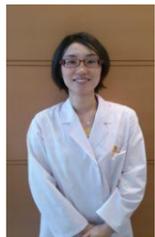
〒815-0071
 福岡市南区平和 1-4-6
 発行: 南昌江内科クリニック
 歩の会事務局
 TEL092-534-1000

院長新年挨拶



お正月、初詣で「今年1年健康で過ごせますように」とお願いされたことと思います。健康な体を維持するためには、日々の良い習慣の積み重ねが必要です。御正月に乱れた食生活をそろそろ修正しましょう。1月25日(土)に当院2階で糖尿病教室を開催します。お正月太り解消のためにも是非参加ください。今年もよろしくお願ひ致します。

二村先生新年挨拶



新年明けましておめでとうございます。今年のお正月は暖かく過ごしやすかったですね。昨年5月に糖尿病の治療目標が新しくなりました。合併症予防の目標は「HbA1c7%未満」です。皆さんのHbA1cはどのくらいでしょうか。目標値をクリアしている方は現状維持を、まだ7%以上の方は、少しでも血糖値を下げるよう、食事・運動を見直して、今年目標を立ててみてはいかがでしょうか。具体的な目標を立てたいけれどどうすれば？とお悩みの方は是非お気軽にスタッフにお声をおかけ下さい。今年も1年、皆様がお元気で過ごせるようスタッフ一同お手伝い致します。どうぞ宜しくお願い致します。

会長新年挨拶



歩の会、会長の岡部八郎です。2014年も、慌てず、景色を楽しみながら、しっかり一緒に歩いていきましょう。大地の恵みを上手に美味しく頂けば、今日も元気間違いなし。

はるかぜマラソンのお知らせ

日時: 3月23日(日)
 会場: 海の中道海浜公園
 ぜひ春の良い季節に体を動かしてみませんか?
 詳細はスタッフまで

1月お散歩会報告

平成26年1月7日(火)参加者は患者さん7名とスタッフ2人の計9人。毎年恒例になりました三社詣。今回は平尾八幡→警固神社→櫛田神社の予定でしたが、前回同様柳橋連合市場を通りたいと言う強い希望があり、警固神社から住吉神社へ変更し出発!! 集合時間に遅れて参加の方も無事に平尾八幡で合流。ほぼ貸切状態だったのでみんなでゆっくり参拝。そのあとは恒例のおみくじ(^_^)みんな楽しそうでした!次に向かうのは柳橋連合。1個50円と安いギョロツケを全員で購入。注文がきてから揚げてくれるので、その間各自他の練り物を見てはお土産として購入。揚げたてはみんなで美味しく頂きました。住吉・櫛田神社共、仕事始めで会社での団体参拝が多く見られました。今年も1年良い年でありますように!



次回のお散歩会のお知らせ

「声を出して本を読む会」

～発声練習も運動になる～

場所: 南昌江内科クリニック2F
 日時: 2月12日(水) 10時から

※希望される方は受付で予約を2月10日(月)までにお願ひ致します

元 FM 福岡アナウンサー
 久田大作さんが講師で
 お見えになります!!
 参加お待ちしております!



ホノルルマラソン 2013

2013年12月6日～11日まで4泊6日でホノルルマラソンに行ってきました。

今回は南先生と患者さん1名と看護師白石で参加してきました

12月6日
福岡国際空港出発



機内食
(朝食) (夕食)



ハワイ到着



12月7日 レセプション



《参加者募集》

ホノルルマラソン開催！！

2014年12月14日(日)

一緒にホノルルに行きませんか？

マラソンと10kmウォークがあります。

応援のみ参加も大歓迎です。

※参加ご希望の方はツアー内容などご案内致します。

スタッフまでお声かけて下さい

12月8日マラソン&ウォーク



JAL ホノルルマラソン2013

12月8日に行われたホノルルマラソンにTDJ (Team Diabetes Japan 日本糖尿病協会のチーム) から19名の方が参加されました。

昨年は、ホノルルマラソン40周年の記念大会で全体の参加者も多かったためか、今年は少ない参加者でした。(フルマラソン16名、10kmウォーク3名) 札幌、神奈川、山口、名古屋、福岡から参加したTDJのメンバーが集まり、前日の12月7日に、昨年と同じワイキキのレストランで懇親会を行いました。懇親会後は、クリスマスツリーの前で全員で集合写真を撮り、翌日の全員完走を祈って解散しました。

今年もお天気がよく、スタートしてすぐに汗が出てきました。今年はトレーニング不足だったことと、基礎インスリンの種類を変更したので低血糖が心配であれば、パワージェル(1個120キロカロリー)を少しずつ(8kmで1個)食べながらゆっくり走りました。いつものようにダイヤモンドヘッドの登り坂のあたりで少しずつ夜が明けてきました。だんだん陽が上がってハイウェイを走る頃(17kmあたり)から、急に気持のギアが上がってきました。いつもは少し辛くなる頃ですが、サングラスをかけて「これから本番！」と足取りが軽くなりました。空の上から母が応援してくれているのかなあと思いつつ走っていると、一番早い大久保先生が少し辛そうな表情で走って来られました。大久保先生はその日の13時の飛行機で帰国するので、少々あせっておられたようでした。だんだん気温も上がり、復路のハイウェイでは、背中からの日差しが厳しく、エイドステーションでは何度も足や首に水をかけて冷やしながら走りました。TDJの参加者が少なかったため、ハイウェイですれ違う人は少なかったですが、それでも出会うと元気をもらいました。

快調だった足もさすがに35kmあたりから思うように行かず、歩いたり走ったりしながらようやくゴールまで行くことができました。ゴールの前でいつも応援してくれていた母の姿がないのが寂しかったですが、今年は昨年より3分早く低血糖を起こすこともなく無事に42.195kmを完走できてホッとしました。

今回はインスリンを変更したのでそのデータをとるためにCGM(持続血糖モニター)をお腹につけて走りました。

データもしっかりとることができました。フルマラソンに参加した16名のTDJのメンバーも全員無事に完走できました。

その日に帰国したメンバーは写真に写っていませんが、残った皆でダイヤモンドヘッドをバックに写真を撮りました。(集合写真)

12回目の挑戦も5時間を切ることを目標でしたが難しかったです。また来年挑戦します。

南 昌江

ホノルルマラソンに参加しました

私は40歳の時健康診断で2型糖尿病と診断されました。マラソンをするきっかけはクリニックにあった南先生の写真とマラソン完走の記事でした。

これ以上糖尿病を悪化させたくなかったし、治る病気ではないので上手に付き合うしかない。一念発起しました。まずは週に2、3回3キロから5キロ歩いたり走ったりしていました。そのうち毎年南先生からはるかせマラソンにお誘い頂くようになりました。5年目の記念と今まで頑張って運動を続けてきた力試しにフルマラソンに初参加する事に決めました。走る前は練習時間がなかなかとれない事と走ろうと言う気持ちを保つのに苦労しました。

できればやめたい、なんでエントリーしたんだろうと後悔ばかりしていました。もともとそんなに運動好きではなかったのです。

血糖値が上がるから仕方なく運動してるという感じで、しなくて良いのならしないのに…そんな気持ちでした。こんな事でもない一生経験できないかもしれないと思いました。出発する1週間くらい前には開き直り、初海外旅行・初ホノルルマラソン参加だし、せっかくだから楽しもうと思うようになりました。実際走ってみるとホノルルマラソンはお祭り騒ぎでコース脇の応援のすごさにはびっくりしました。目標の6時時間を切る事はできませんでしたがハワイの海岸や素敵な豪邸を見られて楽しみながら完走できました。また数年後参加する時は6時時間を切れるように練習を頑張ります

練習を頑張れば血糖値も安定するので、良い事だらけです。私には子供が3人いますが糖尿病を悪化させて心配や迷惑はかけたくないのでこれからも無理せず運動は続けていきたいと思っています。

2型糖尿病患者 M・O

