

糖尿病教室の報告

1月25日(土)に第2回糖尿病教室を開催致しました。(参加者16名)

今回のテーマは「正月太り解消」ということで、食事と運動習慣の在り方について実践と講義を行いました。

はじめに、二村医師と看護師による運動療法の説明があり、その後運動指導士が家の中で行えるチェア体操とスローステップ運動を実践し参加者の皆さんにも音楽にのって一緒に体験していただきました。スローステップ運動の消費カロリーは通常のウォーキングの1.4倍あり、短時間でも運動で得られる効果や爽快感を味わっていただけただけでした。

次にグループに分かれて自己紹介の後、講義に移り糖尿病についてより理解していただくために、前回好評だったクイズ形式を用いて運動と食事に関するクイズを出題。チーム対抗のクイズ形式で行いました。「これって引っかけだよね!」「糖尿病を何十年もやってきたけど、難しいものね」などの声があがる中、参加者の皆さんと掛け合いをしながら、和やかな雰囲気の中で教室をすすめる事ができました。正解数が同点だったので最終問題を出題。答えが1番近かったグループに賞品が授与されました。

食事療法については、管理栄養士が担当し「フードファティズム」などの話題にも触れ、また2002年の改訂(第6版)以来、11年ぶりの改訂となった新しい食品交換表をもとに、食事療法の基本的な考え方と主な変更点について説明を行いました。

演習では、自分にあった食事量を知ろう!ということ、一人一人に自分の適正体重と食事の適正エネルギー量を計算していただきました。「標準体重から離れているわ」「これより普段もっと食べているわ」など現在の状況を振り返る様子が見られました。教室後に診察に見えた患者さんの中には教室で習った運動を継続している方もいるようで、「よい習慣が身についた」との嬉しい声もありました。教室を通して、他の方もいろいろ悩みながら取り組んでいるのを知っていただき、また頑張ろうという気持ちを持ち続けていただけたらと思います。参加していただいた皆様ありがとうございました。

教室の詳しい内容については待合室のスライドに掲載しておりますので、ぜひご覧ください。



<教室終了後の感想>

- 今回の内容は日頃続けられることでよかった。
- 忙しくても続けやすい運動や食事の間違いなど、色々勉強できてよかった。
- 運動の方法が種々あって、今後に活用できるのでよかった。
- 久しぶりに食事のことを勉強出来てよかった。
- 自分の食生活をこれからも気を付けていきたい。
- 毎日の運動もくじけずにやっていかななくてはと決心を新たにしました。
- 時々忘れるので、教室を開催してもらって勉強になる。
- 食品交換表の説明もよかった。
- 食事はきちんとして、運動も続けていきたい。
- 私の食事療法のカードがもらえてよかった。
- 「歩の会」の活動が活発になっているので、もっと参加者が増えて欲しい。
- 2回目の参加でとても勉強になった。自分だけの世界にしかないなので、勇気のいる時もある。
- とても楽しく勉強できた。

2月お散歩会報告

毎月行われている「歩こう会」。今回は元アナウンサーの方を講師に招き室内で朗読会を行いました。

参加者は9名。みんなで発声練習したあとひとりずつ声に出して文章や詩を読みました。

色々考えず楽しい気持ちでゆっくり読むことが大切!だそうです。

<意見・感想>

- 非常によかった。長い文章を朗読したかった。プロの人の話が参考になった。どんな出会いがあるのかとても楽しみでした。よい出会いができました。ありがとうございました。
- 皆さんの前で自分の声を出すことの難しさを知りました。
- 参加して大変良かったと思います。
- 一番苦手なことに挑戦できました。勇気のいることでしたが楽しくすごしました。とても楽しかったです。普段意識していないことを教えて頂き、話す言葉をこれから気を付けて学んだこと活かしていきたいと思う
- 声を出すのは大事なことだと思ったし、難しいことだと感じた。経験無いことをさせてもらった。
- 今後も希望したい、こんなに声をだすことが無いので。



次回のお散歩会のおしらせ

歩いて、お茶を飲んで、ほっこりはいかがですか?

日時: 3月5日(水)

行き先: 光安青成霞茶舗(呉服町)

煎茶か抹茶に、洋と和のお茶菓子が2つ付くセットです。(頼まれるお茶によって料金が異なり現地にて自己負担になります。)

※参加希望の方は受付で予約をお願いします。

集合時間: 10時クリニック前集合

参加費: 630~900円



みなみかぜ
南風通信

2月号

