

南風通信<12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

《第1回福岡マラソン》 11月9日、朝8時20分、福岡、天神のど真ん中の渡辺通りをスタート。

待っている間に降っていた小雨もスタートの時はやんでいました。第1回目ということもあって、沿道には沢山の応援の方々であふれていました。地元なので、知っている人がいないかなあとキョロキョロしながら走りました。友人や患者さんたちから「みなみせんせー！」と声をかけられると急に元気が出るものですね。天神をスタートして西の方にどんどん走っていきましたが、途中海沿いでは、ヨットの上からや、カヌーをこぎながら「ガンバレー！」と応援してくださる方もいて、たくさん元気をいただきました。エイドステーションでは、糸島の高校生たちがボランティアとしてランナーに水、スポーツドリンク、バナナなどの食べ物を渡してくれました。ともやくん、ありがとう。牧のうどんも美味しかったです。途中右足の膝が痛くなり、後半は走ったり歩いたり繰り返していましたが、何とか16回目のフルマラソンも5時間11分で無事に完走することができました！我々ランナーは走っているのに寒くはありませんが、小雨で寒い中、応援して下さった方々、ボランティアの皆様、本当にありがとうございました！

今回は、インスリンポンプにして初めてのフルマラソンでしたが、ベーサル（基礎）を40%に減らし、途中20kmくらいで血糖が86と低めだったので、その後は30%にさらに減らしました。これまでのインスリンでは、10km毎に120キロカロリーくらいのゼリーを食べながら血糖をコントロールしていましたが、ポンプにしてそのような補食はしませんでした。エイドステーションで支給されるスポーツドリンク、果物やパンだけで低血糖をおこすことなく血糖のコントロールができ、ポンプはマラソン時には最も便利だと実感しました。

1ヵ月後のホノルルマラソンもがんばります！（文責：院長 南昌江）



《11月お散歩会》白熱！のこのこボール今年の栄冠は誰の手に!?コスモスも満開でした。

11月5日(水)10:00に姪浜渡船場に集合。フェリーでのこの島に渡りました。参加者は患者さん10名、スタッフ2名、二村先生の13名でした。



渡船場からお喋りしながら船に揺られること10分。バスに乗り継いであっという間にアイランドパークに着きました。まさしく日本晴で暖かく、絶景を眺めながら、のこのこボール大会が始まりました。ルールはゴルフと同じですが、ボールは飛ばすのではなく、転がします。海とコスモスを楽しみながら9ホール回って結果は・・・何と、私は1位！でも下から数えて、です。つまり、ビリでした・・・みなさん、参りました！運動の後は、海を見ながら、レストランに移動。途中の道のサルビアやマリーゴールドが満開でした。海の幸を頂き、のんびり帰宅しました。とても楽しいひと時でした。もっと人数が多ければもっと楽しかったと思います。（文責：副院長 二村育実）



去年はあいにくの天候で中止となりましたが今年は晴天。入ってすぐ、4チームに分かれのこのこボール開始。初めての方もいて要領がわからないと戸惑われていましたが、私も今回2回目なので初心者同然。患者さんの足手まといになるのが心配でした。案の定、カップの近くまでボールを近づける事ができてもカップに入らず・・・患者さんに温かい目で見守られながらなんとかカップイン。何回もやるうちにコツを掴み、1回だけパーで上がれました。他のチームも楽しそうな笑い声が聞こえていました。



結果は1位Aさん、2位Oさん、3位は運動指導士の守田さんでした。そして私は予想通りブービー(-_-;)好成績の1位のAさんにはトロフィーが授与されました。運動後はお楽しみの昼食。私はのこうどんを食べた事がなかったので、うどんチームに加わりうどんを食べ、食後に志賀島側のコスモスを見に行きましたがこちらは終わりかけでした。でも、お天気が良く屋外のテーブルで日向ぼっこをしながらソフトクリームを食べ、能古島アイランドパークを満喫しました。行きは渡船場からバスで向かいましたが、帰りは歩き希望の患者さんと共におしゃべりをしながら歩いて帰りました。お花のお手入れが行き届いており、とても綺麗な環境の中でのこのこボールはとても楽しく良い気分転換になりました。

来年こそはもっと成績が上がるように頑張ります。（文責：看護師 白石）

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。



ヒペリカム



ピンポンマム



プルモサム



ガーベラ



ストック



綿の木



スピアリイ



オーガラム
アラビカ

《お散歩会 今後の予定》
☆H27年1月14(水)
10:00 クリニック前
三社詣り
☆2月4日(水)
10:00 地下鉄藤崎駅
高取焼 焼物見学
※申込が必要です。

《Iの会 新年会のお知らせ》
日時：平成27年1月17日(土)
18:00~20:30(2時間半)
場所：「博多表邸」tel 092-737-7804
福岡市中央区今泉2-4-28VOID 福岡
会費：3500円(飲み放題付2時間)
定員：30名(予定) 締切1月9日(金)
※申込：当院まで。詳細はお問合せください。

《第4回 糖尿病教室のご案内》
「知っていますか？
感染症と糖尿病のつながり」
日時 平成27年1月24日(土)
14:00~15:30
場所 当院2F
※ご参加希望の場合は予約が必要です。
詳細はスタッフまでお声かけください。

※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！