

南風通信<4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

《3月お散歩会～舞鶴公園梅散策～》



3月4日のお散歩会は大濠公園ボート乗り場に集合し舞鶴公園の梅を見に患者さん8名、スタッフ9名の17名で行ってきました。

3月とは思えない寒い日で、少しでも身体を温めようと小刻みに身体を動かしながら舞鶴公園の石段を登り梅の花を鑑賞。梅の木より桜の木が多く、まだ寂しい舞鶴公園でしたが暖かい気温と満開の桜、お酒臭い宴会を想像しました。途中、植木まつりを見学し立派な梅や松を堪能しそのお値段に目を丸くしたりと楽しい3.3kmの散歩となり、消費カロリーは約150kcal。1日に必要な運動量としてもまずまずの結果でした。「一人だと寒くて歩きたくないと思うけど、歩の会で話しながら歩くのは楽しみ」という嬉しいお言葉が！

まだ参加されたことがない方、一緒に歩いてみませんか？（文責：看護師 黒木）



《女性のための糖尿病教室》 3月28日(土)14:00～16:30 当院2Fで開催しました。参加者は32名でした。

今回は女性のための糖尿病教室と題して、おもに女性の1型糖尿病患者さんを対象に“結婚・妊娠・出産”のお話を中心に、講演とグループディスカッションを行いました。講演は大阪府立母子保健総合医療センター母性内科部長の和栗雅子先生をお招きして、妊娠から出産、体の変化に伴う血糖やインスリンについてなど分かりやすくお話ししていただきました。妊娠や出産に向けて、血糖をコントロールしておくことが大事だということが分かりました。次に当院の患者さんでもあるKさんに体験談を話してもらいました。第一子を妊娠したとき、先生からの「(HbA1cが)このくらいなら大丈夫」という言葉がとても心強かったこと、第二子の時はコントロールが良くなかったのでとても心配だったこと、これから妊娠に臨む人にはできるだけコントロールを良くして、自分のような思いをしてほしくないと話してくれました。グループディスカッションでは4グループに分かれ、それぞれ「今悩んでいること」「妊娠や出産についての疑問や不安」「経験者の体験談」などについて話してもらいました。少人数に分かれてだったので各グループ活発な意見交換ができたようです。

最後に南院長から、「1型糖尿病だからといって出来ないことはなく、妊娠・出産もその1つです。妊娠に向けて血糖コントロールをすること、当院には経験者も多いのでその方々の話を聞いてみる事なども一つです」とお話しがありました。当院にはたくさんの1型糖尿病の方が通ってこられていますので、今後もこのような教室を継続していきたいと思えます。ぜひ次回もご期待ください。（文責：守田）



クリニックのお花を紹介します



カラー



八重チューリップ



デンドロビウム



ストック
胡蝶マリー



アンthurium
クッカパ



ガーベラ



ブルー hydrangea



八重リリア

退職します。

私事ではありますが、3月末で退職することになりました。在職中は至らないことばかりでしたが、皆様方とお会いでき、たくさんの学ぶ機会を頂いたことに感謝しています。またお会いすることがあればお声などかけてくだされば嬉しいです。今まで本当にありがとうございました。
管理栄養士:北原詩子



《お散歩会 今後の予定》

- ☆5月20日(水)
10:00 太宰府駅前
かまど神社
 - ☆6月17日(水)
10:00 箱崎宮本殿前
あじさい散策
- ※申込が必要です。

《Iの会 ボーリング&食事会のお知らせ》

- 日時: 4月11日(土)
- 16時 博多スターレーン
- 18時半 食事会(会場未定)
- 会費: ボーリング代 1600円程度
食事代(飲み物代込) 3500円程度
- 定員: 30名(予定) ※定員になり次第締切
- ※申込: 電話・FAX または受付まで。

※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！