

# 南風通信<7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](http://www.minami-cl.jp)

## 《第6回糖尿病教室～認知症とロコモ予防～》



平成27年6月6日(土) 14:00～15:30 当院2階にて「認知症とロコモ予防」というテーマで、糖尿病教室を行いました。患者さんとご家族合わせて15名の参加でした。まず、認知症とロコモについて講義があり、認知症の評価をするためのテストと簡単な体操を行いました。

認知症とは「脳や身体の疾患を原因として記憶や判断力などの障害がおこり、普通の社会生活が送れなくなった状態」、ロコモとは「ロコモティブシンドローム(和名:運動器症候群)の略称で、加齢などに伴う運動器の障害のために、移動機能の低下をきたした状態」のことです。

認知症のテストは、MMSE 認知機能検査と長谷川式簡易知能評価スケールがあり、教室参加の方には長谷川式を体験してもらいました。「今日は何年何月何日?」「年齢は?」という質問にはスラスラ答えていましたが、100から7を順に引いていく問題では悪戦苦闘?している姿も見られました。

採点の結果、認知症と思われる方はいらっしゃいませんでした。皆さん、若い脳の持ち主のようですね。講義のあとは、リフレッシュも兼ねてロコモ予防の体操の時間です。片足立ちを右・左各1分、イスを使ってのスクワット、イスに座ったままでできる体操が紹介されました。イスに座って足踏みしながら数字を数える。数字を数えるのは簡単ですが、「3の倍数の時、手を叩く」という動作が加わると、なかなか難しく、手を叩くのが遅れてしまったり、足がとまってしまったり・・・。体を動かしながら頭を使うというように、2つの動作を同時に行うことが頭のトレーニングにもつながるようです。日頃から頭と体を鍛えて、認知症とロコモを予防していきましょう。(文責:受付 吉村)



## 《初! 1型糖尿病フリートークの会》

平成27年6月13日(土) 15時～17時 南クリニック2Fスタジオにてフリートークの会を開催しました。今回、初めての試みで人が集まるか不安もあったのですが、福岡だけでなく九州各地、大阪からもご参加頂き、総勢37名にもなりました。年代別に4つのグループに分かれて、気軽に、自由にお話ししました。失敗談や悩み、同病者ならではのあつちやう話などいろいろなお話で各グループ盛り上がりしていました。(詳しい内容はHPに載せていますので是非ご覧ください)

参加していただいた皆さんありがとうございました。勇気を出して初めて来ていただいた方からも、来てよかった!楽しかったと言って頂けて私たちスタッフもとても嬉しく思います。今後たくさんの方にご参加頂ければ幸いです。

次回は11/21(土)年に一度のビッグイベント!JR博多シティにて「1型糖尿病セミナー」が開催されます。講演は1型糖尿病と向き合いながらエアロビク競技の世界一まで上り詰めた、大村詠一さんです。みなさんお誘いあわせの上、ぜひご参加ください。(文責:受付 田中)

## 《6月お散歩会～箱崎宮あじさい散策～》



で行って来ました。梅雨入りし、天気予報も雨が心配されましたが、曇空のなかお散歩会がスタート。“今日は歩くぞ”と気合いも準備も万端なメンバーと、博多駅から箱崎宮を目指し出発。曇っていましたが、陽射しもみえ、歩いて行くうちにすぐに身体も暑くなり、汗もジワジワとにじんできて「運動してるな」と実感できました。

スタート時に分かれた JR 吉塚駅まで電車で行く電車チームも、東公園～九大病院前～箱崎宮と約2kmを約25分歩きました。

ちょうど箱崎宮で両チームが合流し、一緒にあじさい苑を見学することができました。

たくさんの種類のあじさいが見頃を迎えていました。珍しい東区の散歩コースでしたが、みんなで楽しく会話をしながら進み、道に迷うこともなく無事に箱崎宮へ到着。約3.7kmを50分間で完歩。箱崎宮に到着したときには、大きな達成感をみんなで感じる事ができ良かったです。(文責:看護師 今島)



## 《クリニックのお花を紹介します》



ひまわり

てまり草・ガラスペディア

ケイトウ・アスター  
ニギハクシ

鉄線

スモークツリー  
羽衣シヤミン

ガーベラ

ディクタスナム

初雪草

### 《お散歩会 今後の予定》

- ☆7月8日(水) 山笠見物
- 10:00 クリニック前集合
- ☆8月7日(金) 室内運動
- 10:30 クリニック2F

※日時変更あり。ご確認ください  
※参加には申込みが必要です!

### 《バスハイクのご案内》

日時: 10月21日(水)  
行き先: 北九州方面(宗像道の駅→  
ぶどうの樹(昼食)→シャボン玉石けん工場見学)  
※申込みが必要です。(定員になり次第締切)  
会員さんが優先になります。  
内容は変更になることがあります。

### 《1型糖尿病セミナーのご案内》

日時: 11月21日(土)  
場所: JR博多シティ  
「大村詠一さんの講演」  
「グループディスカッション」  
申込: 当院にお電話 or FAX でお願ひします。  
※詳細は後日発表します。HP もご覧ください。