



《8月お散歩会～室内運動～》平成27年8月7日(金)当院2Fスタジオにて室内運動を実施しました。



患者さんは7名の参加でした。暑い時期は外での運動は危険をとまなうことがあります。そんな時は室内での運動に代用しましょう。健康運動指導士の野口さんの指導のもと、まずは椅子に座ってストレッチ。ゆっくり体を慣らしていきます。少しずつ動きを加え、右手と左手を使って頭の体操。グーとパーを左右交互に前に出していきます。自分の思いとは裏腹に、さっきまでグーが前だったのに、いつのまにかパーが前に出ちゃってるう～!グーとパーが逆になってひと笑い。ここで水分補給をしてひと休憩。室内でも水分補給はしっかりしましょう。次は音楽に合わせて体を動かしていきます。椅子に座ってでも、リズムカルに体を動かすことで、有酸素運動になります。続いては、立ってのリズム体操。スタジオの中を大きく移動して、動いていきます。右に!左に!1・2・3・4!!手と足の動きをうまく合わせて!慣れない動きに、手と足がうまく合わないことも。。。でもそんなの気にしない。気持ちよく体を動かせれば O.K!!あっという間に時間は経ち、続けて体を動かすとじんわり汗をかいて、体が温かくなってきました。水分補給をして、ホッと一息。「いい汗かいたね～」「気持ちよかった～」と運動後は爽快感たっぷりです。最後は、体の使った部分をストレッチでほぐし、大きく深呼吸して終わります。運動後の水分補給も忘れずに!

今日は大村詠一さんがお子さんと一緒に参加してくれていました。自身が1型糖尿病でエアロビック競技をする傍ら、運動の指導もしているということで、暑いときの運動についてレクチャーしてもらいました。普段のストレッチも少し動きを変えることで、違う部分も伸ばせることや、深呼吸の動き一つでも肩まわりの動きを加えることで、大きく動くことができることを教えてもらいました。そして凄かったのが大村さんの娘さん!たった4歳にしてもうすでにエアロビックの動きを披露してくれるではないですか。さすが!!お父さん譲りの才能を感じました。みんな関心して「オリンピックで見れるのを楽しみにしてるわ～」なんて(笑)。とっても楽しい時間を過ごすことができました。皆さんも、糖尿病に運動療法は欠かせませんが、夏の運動は、暑い時間を避けたり、水分補給をしっかりして安全に効果的に運動していきましょう。(文責:運動指導士 守田)



《産休に入ります》

8月末より第2子出産、育児のためお休みをいただきます。娘の育児も初体験のことばかりであたふたすることも多かったですが、今度は男の子ということで、また新たな経験となることに今から期待と不安でいっぱいです(笑)。しばらくお会いできませんが、また復帰してみなさんにお会いできるのを楽しみにしています。(運動指導士:守田)



《クリニックのお花》

当院では毎週木曜に2種類のお花が飾られます。毎月のお花をポストカードにもしていますので、ご希望の方はお気軽に受付までお声かけください。



《お散歩会 今後の予定》

- ☆ 9月16日(水) ボーリング大会
10:00 ラウンドワン天神
- ☆ 11月11日(水) のこの島
10:00 姪浜渡船場

※参加には申し込みが必要です!

《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)
- ※申し込みが必要です。(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) 14:00~17:30
- 場所: JR博多シティ会議室
- 講演: 大村詠一先生「僕はまだがんばれる～1型糖尿病とともに夢に向かって」
「グループディスカッション」
- ※申込: FAX連絡表を当院まで。10/30必着。

※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!