

南風通信<10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

《9月お散歩会～ボーリング大会～》



9月16日(水)のお散歩会は毎年恒例のボーリング大会を行いました。

場所はいつものラウンドワンで今年は患者さん7名、スタッフ6名、二村先生の計14名の参加でした。

昨年の実力の結果を元に今年も4チーム(4人、3人づつ)によるチーム編成で、2ゲーム試合を行い合計スコアの一番高いチームが優勝です！今年はお散歩会初参加の方も2名加わり、また新鮮な雰囲気ですスタートしました。始球式は昨年1位の成績だったAさんをお願いしました。結果は1ピン残しと惜しい！！みなさん、順々にボールを投げストライクやスペアがでるとハイタッチをしたり手を叩いて喜んでいました。1ゲーム終了してスタッフの田中さんがトップ！2回戦はいかなる結果になるのでしょうか。2ゲーム目がスタートして、2レーンのスタッフ高巢さんが3連続ストライクでターキーを叩き出しました！その後もストライクやスペアを連発して本人過去最高のスコアが出たそうです！それに対抗し、1回戦1位の受付田中さんも絶好調！白熱した結果はいかに？！結果は2レーンの前回優勝者Aさん率いる私たちのチームの優勝でした。優勝チームにはささやかですがバスソルト(入浴剤)のプレゼントです。これで汗を流して下さいね！個人の結果1位はなんと、スタッフの高巢さんと田中さんの267点と同点でした！最後はみんなで記念撮影をして終了。みなさん来年に向けて腕を磨いてまた楽しく汗を流しましょう！！(文責：受付 米本)



《宅配食お試し会》

平成27年9月8日(火)今回初めての試みで、第1回宅配食お試し会を開催しました。参加者は7名(男性2名、女性5名)でした。

《献立》チキンソテー、里芋とイカの煮物、千草焼、胡瓜と小貝のサラダ(おかずのみ289kcal、塩分2.1g)+雑穀米ごはん

まずは食前の血糖を測定。その後宅配食を食べながら自己紹介をしたりおしゃべりを行いました。12時から勉強です。まずは弁当についての紹介。今回はドクターフーズの「減塩健康バランス食」を食べました。ドクターフーズの方から成分内容や食品交換表の分類などをいただいたので、それを基に自分の食品交換表に合わせた指示量と比較してみました。今回の弁当は表3が2単位使用しており、当院の調理実習の献立よりはおかずが多かったです。「普段はチキンソテーと煮物は一緒に食べないのでおかずが多い」という方もいれば、「この量じゃ物足りない」という方もいました。共通して言われたことは「野菜が少ない」という感想でした。「味付けが濃い」という意見も多く、普段から食事に注意していることが分かりました。

食後2時間後になり再度血糖測定を行いました。血糖が上がってしまった人、あまり血糖が上がらなかった人、食前血糖より下がった人など三者三様でした。食前より血糖が下がった方は「家の食事が多すぎるんだと思います」と反省されていました。最初はどんな雰囲気になるのか少し不安でしたが、試食から勉強まで順調に進み、ホッとしました。食事は「減塩バランス食」で糖尿食ではなかったので、糖尿食と比較すると味付けが濃く、野菜が少ないのではないかと印象でした。参加者からも同じような意見が出ました。この意見を参考に次回は糖尿食を頼んでみる予定です。

(文責：栄養士 田村)



《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》

- ☆ 10月21日(水) バスハイク
8:15 クリニック前
 - ☆ 11月11日(水) 動植物園
10:00 クリニック前
- (予定が一部変更になっております)
※参加には申込みが必要です！

《糖尿病教室のご案内》

- 日時：11月14日(土)
- 場所：南昌江内科クリニック 2F
- 時間：14時~15時半
- 第6回糖尿病教室
- 「やってみよう！カーボカウント」
- ※要予約(スタッフにお声かけください)

《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。