

南風通信<3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

《宅配食お試し会》

2月9日(火)、第3回宅配食お試し会を開催しました。参加者は7名(男性1名、女性6名)でした。

《献立》 ぶりの照り焼き(付け合せ:人参、大根、いんげん)、

ぜんまいと人参の煮物、豚肉の柳川風、ほうれん草と油揚げの煮びたし

(おかずのみ252kcal、たんぱく質15.7g、脂質13.4g、炭水化物15.3g、食塩1.7g)

+雑穀米ごはん *今回は宅配クック1・2・3の「カロリー・塩分調整食」を注文しました。

11時半に食前の血糖を測定。今回も血糖値が良好の方が多かったです。その後、それぞれのごはんの量を確

認しました。食べ終わると片づけを行い、今日のお弁当の感想を伺うと、甘みが強かった、野菜が少なかった、食べる前は少ないかと思ったが、食べてみると満足した、今日の宅配食は柔らかかったの自分には合わなかった、腹八分はこんな感じなんだと思った、などの感想が出ました。高齢者向けに作ってあるため、人によっては合わないかもしれませんが、味は優しい味付けでした。栄養士は普通食も試食しましたが、コンビニのお弁当を食べることを考えれば、適量で良いのではないかと思います。1食からでも注文できるとの事だったので、手軽に利用できるのではないかと思います。

その後は参加者全員で糖尿病カンパセーションマップを行いました。あまり聞いたことがない物だと思いましたが、カンパセーションマップとは直訳すると「会話のための地図」となり、「すごろく」のように進めていきます。糖尿病の患者さん同士、話し合いながら楽しく糖尿病を学んでいくツールです。みんなで糖尿病の治療について「ああでもない、こうでもない」と自分の考えや経験を出しあいながら有意義に学ぶことができました。

13時半になり食後2時間後の血糖測定を行いました。今回は血糖の上がりそれぞればらつきが多かったです。

前回の反省を踏まえ、今回糖尿食を頼み、炭水化物の量も前回より少なかったのですが、血糖値が20程度しか変わらない方から150上がった方もいらっしゃいました。今後は食後に運動療法を取り入れることも検討しようと思っています。(文責:管理栄養士 垣田)



《調理実習》

2月15日(月)・16日(火)に第132回調理実習を開催し、2日間で9名の方に参加していただきました。

《メニュー》 揚げない海老かつ、ブロッコリーのトマト煮、かぶのスープ、雑穀ごはん、

いちごのヨーグルトムース(おかず・デザートのみで294kcal、塩分2.1g)

《参加者の感想》

揚げない海老かつはボリュームがあり海老のプリッとした食感があって美味しかったので気に入った。

ブロッコリーのトマト煮はトマトソースを煮詰めたので味はしっかりあった。ブロッコリーの色味が欲しかった。

かぶのスープはかぶと言われなければ分からないような味わいだった。いちごのヨーグルトムースは口直しに良い

味だった。簡単なのでまた作りたい。等の感想を頂きました。今回初めて調理実習を担当させていただき、

不安もありましたがみなさんのご協力のおかげで無事に調理実習を行うことが出来ました。また、美味しいというコメントを多数いただき良かったです。今回の献立を1品でも患者さんの食卓に並べていただけたら嬉しいです。(文責:管理栄養士 手嶋)



《歩の会 室内運動》

2月12日(金)に室内運動を行いました。10名の方に参加していただきました。

今回は「自分の体を見直してみよう」をテーマに行いました。

マットに座り足の重さを確認「このぐらいの重さ…」と感じながら、足の指を広げたり

マッサージしたりほぐしていきました。

再度重さの感じを確認すると「軽くなった!」とのお声も聞かれました。歩く時、立つ

時に足の指が地面から離れた状態を「浮き指」といいますが、その状態で運動すると、首や腰、膝に不調を引き起

こすと言われていています。伸ばして広げて、やわらかく足の指をしっかり使えるように意識していただきました。

その後姿勢の確認、チェア体操では足踏み、もも上げ、そして腹筋。両足を上げてゆっくり降ろす動作をみなさん

頑張っていました。バランスの時は足の指をしっかり使い、みなさん安定してできていました。最後は輪になっ

て足踏みをしながら数字を伝えるゲームでは、急に自分の番になったりするので、ドキドキしながら楽しく行いま

した。終了後「汗かきました!」とのお声が。ゆっくりでも意識して行うことが効果あり!!なんですね。

これからも楽しく体を動かしていきましょう!(文責:運動療法士 野口)



《クリニックのお花を紹介します》



《1型糖尿病フリートークの会 食事会開催のご案内》

日時: 3月26日(土)

15時30分~17時

場所: 南昌江内科クリニック

対象者: 18歳以上の1型糖尿病

患者とその家族

参加費: 無料

定員: 30名(予定)

《お散歩会のご案内》

★日時: 3月9日(水)

内容: 福岡市美術館~タニタ食
堂でランチ

集合: 10:00 福岡市美術館

★日時: 4月6日(水)

行き先: 都府楼駅~大宰府天満宮

集合: 10:00 西鉄都府楼駅