

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

《お散歩会》

3月のお散歩会は3月9日(水)に福岡市美術館から薬院まで散歩し、タニタ食堂でランチをする予定でしたが、雨天のためタニタ食堂でのランチのみになりました。参加者は患者さん8名、二村先生、スタッフ8名でした。

タニタ食堂は薬院駅から歩いて5分のところです。ヘルスマーティーや歩数計などを製造販売しているタニタ株式会社の社員食堂で提供されているヘルシーでバランスの取れたものが日替わりと週替わりメニューで出されています。

ベージュの控えめな看板の奥に入るとまずは食券を買って好みの量にご飯をよそい、お盆を持っておかずを取っていくセルフサービススタイルです。ご飯茶碗には100gと150gの目安がわかるように線が入っており、テーブルにはクッキングスケールとタイマーが置いてありました。20分以上かけて食べることを推奨するためにタイマーは置いてあるそうです。

訪れた日のメニューはチキンマスター焼き定食と鮭のちゃんちゃん焼き定食でした。ご飯を100g食べた時のエネルギーは1定食あたり500kcal前後で野菜たっぷり、塩分控えめになっています。この日は春キャベツがたくさん入っていました。野菜は咀嚼回数が増えるよう大きめにカットされ噛みごたえのある硬さに調理されていたので歯が弱い方は大変だったようですがとても満腹になりました。塩分量は1食当たり3gと控えめですが、旬の食材が使われ、だしのうま味を生かした味付けはやさしい気分になり満足するものでした。家庭でもぜひ取り入れたいメニューでした。(文責:看護師 中村)



《1型糖尿病フリートークの会》

3月26日(土) 第2回1型糖尿病フリートークの会・懇親会を開催しました。今回は九州各县からだけではなく埼玉からの参加もあり総勢38名の方にお集まり頂きました。第一部は世代別、第二部はテーマ別に分かれてお話ししました。それぞれ40分ずつ時間を取りました。グループで話が盛り上がり、あっという間に時間が過ぎて話しきりない様子でした。

懇親会では先輩患者さんから普段聞けない裏技などを教えてもらい、どなたも楽しい時間を過ごして帰って頂けたようでした。

〈アンケート結果〉

- 同じように悩んでいた方のお話を聞いて、とても勉強になりました。前回も感じたことなのですが、「私はひとりじゃない。仲間がいるんだ!」という安心感を持つことができました。
 - 病院の先生方もたくさんいらして下さったので質問も色々できたのがたかかったです。
 - 大丈夫ですよ!の言葉、1型発症して何十年も経つ患者さんから直接お話を聞いて安心しました。
 - 同じ年代で話ができるのが楽しかったです。その年代、年代の悩みが聞けて良かった。為になり不安が消えました。
- ☆次回は6月か7月にバーベキュー食事会予定です!たくさんのご参加お待ちしております!(文責:田中舞)



《クリニックのお花を紹介します》



《お散歩会のご案内》

日時: 4月6日(水)
内容: 都府楼駅~大宰府天満宮~
集合: 10:00 西鉄都府楼駅

日時: 6月15日(水)
内容: 友泉亭公園
集合: 10:00 クリニック

《第23回歩いて学ぶ糖尿病ウォーク大会のご案内》

日時: 5月29日(日)
9時45分~14時00分(受付: 9時00分)
場所: 福岡国際医療福祉学院
※雨天の場合は体育館で決行
※コースは2km・4kmがあります
参加費: 200円(傷害保険料として)
申込締切: 4月29日(金)
参加ご希望の方はクリニックまでお問い合わせください。

《1型糖尿病調理実習のご案内》

日時: ①4月23日(土)
14:00~17:30
②4月24日(日)
10:00~13:30
場所: クリニック F2
参加費: 300円(当日払い)
申込締切: 4月18日
※23日は定員となりました。