

南風通信<6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

《歩いて学ぶ糖尿病ウォーク大会》

5/29(日)「第23回 歩いて学ぶ糖尿病ウォーク大会」が開催されました。

総勢100名弱の参加者のうち、当院からは患者さん6名と、スタッフやその家族、薬局のみなさんなど含め19名参加しました。

あいにくの雨天により室内での開催になりましたが、グループに分かれてエアロビクスやストレッチ体操、脳トレ運動、スロージョギングの4種目の運動を行い、少し息が乱れたりしながらも、みんな笑顔で楽しく運動されていました。

運動前後での血糖値測定があり、運動前よりも血糖値が上がっていきがっかりしている方も居ましたが、多くの方は血糖が下がり運動の効果を体感できていました。今回“活動量計”を使用し運動を実施しました。この活動量計を使用することで、歩数・消費カロリー、適切な中等度の運動量なども確認することができ、運動の成果が目に見え、さらに楽しく運動ができました。

青空教室では先生をはじめ、南クリニックのスタッフみんなでクイズを行いました。

熊本震災を踏まえて、震災時の備えや対処に関するクイズを行い、多く正解した患者さんには景品をプレゼント。震災時に備えた勉強ができたと思います。

最後には“メディカルクイズ”があり、答えに悩む問題が多く、スタッフも頭を悩ませながら回答していましたが、解答・解説を聞いてみんなで改めて糖尿病について学ぶ良い時間になりました。

今回のウォーク大会では糖尿病の勉強といろいろな室内運動を行いました。これを機に運動に興味を持ち、日常生活に少しでも取り入れてもらえたらいいなと思います。

(文責：看護師 今島)



*一部クイズをご紹介しますので、みなさんも力試しにやってみてください！

- ①糖尿病ウォークのあとに足が赤くなっており、痛みはなかったが数日後に主治医に診てもらった。
A ○ B ×
- ②運動が糖尿病の治療に良い理由はなんでしょう。
A 運動でエネルギーを消費して食べ過ぎた分の帳尻を合わせられる
B インスリンの働きがよくなる
- ③どの時間帯の運動が血糖コントロールに効果があるでしょう。
A 朝起きてすぐ B 食後1時間ほどしてから C 寝る前 D 食事前
- ④運動で消費したエネルギーの分は指示エネルギーに余分に加えて食べても良い。
A ○ B ×
- ⑤今は低血糖ではないが運動などで血糖が下がりすぎるのを防ぐために捕食でクラッカーを食べました。
A ○ B ×



《スタッフ紹介》

昨年10月に第2子となる長男を出産し育児休暇を頂いておりましたが、5月より復帰しました。早速、復帰を温かく迎えて頂き大変嬉しく思っています。またみなさんと運動したり患者会活動などご一緒できるのを楽しみにしています。運動療法のことなど何なりとお声掛けください。



《糖尿病教室のご案内》

日時：6月11日(土)
内容：お話ししながら勉強しよう！
—カンパセーションマップを使って—
集合：南昌江内科クリニック2F

《調理実習のご案内》

日時：6月13日(月)・14日(火)
場所：南昌江内科クリニック2F
時間：10時～13時
料金：2500円+集団栄養指導料
献立：「鶏のささみの大葉巻・夏野菜のテリーヌ」
※要予約(スタッフにお声かけください)

《お散歩のご案内》

◎日時：6月15日(水)
内容：友泉亭公園
集合：10:00 クリニック
◎日時：7月6日(水)
内容：山笠巡り
集合：10:00 薬院駅バス停前

歩の会のポイントカードが出来ました☆

6月より歩の会会員限定のポイントカードが出来ました！診療・お話し会・お散歩会などに参加すると1ポイント捺印いたします。歩の会では毎月様々なイベントを開催しています。歩の会のイベントに参加してポイントを集めてみませんか？



4月から日本糖尿病協会公式キャラクターのマーくん！みなさんよろしくね♪



ギリア



マトリカリア



ヒマワリ



オーニソガラム



カーネーション



丹頂アリウム・谷7タリ