

南風通信<2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

♪♪新年会♪♪ 1月11日(水)天神テルラ4階のテルラホールで歩の会の新年会を行いました

当日は晴れていましたが風は冷たく、この時期らしい寒さでした。南先生の挨拶に始まり、岡部会長の乾杯で宴会がスタートとなりました。お料理も順々に運ばれて、それぞれの円卓では楽しい会話が弾んでいました。今回のお料理は洋食で、前菜「糸島野菜のプチサラダ」、スープ「カリフラワーのクリームポタージュ」、メインはお肉料理「九州産豚ロース肉のロースト」かお魚料理「真鱈のポアレ」から1品、デザート「イチゴのアイスクリーム」と珈琲でした。今回のお料理の内容や量は、普段の皆さんの食事と比較してどうでしたか？このお料理で多いと思った方、少ないと思った方それぞれおられたかと思いますが、デザートまで入れてほしい600kcalでしたので、このくらいの量を目安にしてもらいたいと思います。また、食べるスピードも会話などを楽しみながらゆっくり食べることができると食べ過ぎを防ぐことができます。

会も盛り上がってきたところで、歩の会の役員も務めてもらっているFさんの80歳をお祝いして、記念品の贈呈がありました。記念品はスタッフ手作りの写真立て！昨年のBBQの時の写真を入れて贈られました。完全サプライズだったので、Fさんも驚くとともに、とても喜んでおられました。また、昨年は南先生も日本糖尿病協会の『パラメデス賞』（原則50歳未満の比較的若手で日本糖尿病協会事業を積極的に推進している患者を表彰）を受賞されていたので、会から記念品として「リボンレイ」を副会長のMさんから贈呈してもらいました。南先生をイメージしてブルーのリボンで手作りました。ちょうど糖尿病のブルーサークルともリンクして素敵な贈り物になりました。

会の後半には、お楽しみ抽選会もやりました。景品の中にはスタッフ手作りの「お花カレンダー」や「冬のあったかグッズ」などがあり、今回の大当たり!!南先生の「レスポのポーチ(ハワイのお土産)」はOさんがゲットしました。

今回は過去最大と言っていいほどたくさんの方にご参加いただきました。また見渡してみると80歳以上の方が7名もいらっしゃいました。皆さんの元気に負けないくらい、私たちも頑張ろうと思いました。今年の歩の会も新しい企画や人気のバスハイクなどを開催していきます。皆さんと力を合わせて会を盛り上げていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。(文責:運動指導士 守田)



写真立てのプレゼント&『Happy Birthday』ウクレレのメロディにのせて♪♪



参加者は患者さん29名、スタッフ12名、二村先生と南先生の計43名でした。

★★糖尿病教室★★ 1月28日(土)第10回糖尿病教室

「最近ふらつくことはありませんか？それってフレイルかも」開催

皆さんはフレイルって聞いたことありますか？もともとは「 frailty (フレイルティ) 」弱さ・虚弱という意味の英語で「(年齢に伴って)筋力や心身の活力が低下した状態」のことをいいます。健康な状態と要介護状態の中間の段階です。

今回の教室は患者さんとご家族、計17名参加していただきました。まずフレイル状態のルミコさんと元気な友達ミチコさんに扮したスタッフによる寸劇を見て、皆さんにフレイルについてグループで考え、発表していただきました。迷演技の甲斐あって？皆さん活発な話し合いができていたようです。

その後フレイルの解説を二村副院長、フレイル予防の食事と運動について管理栄養士垣田さんと健康運動指導士の守田さんから講義と運動の実技を行いました。フレイルの予防で特に心がけたいのが、

①しっかりした栄養を取ること、②しっかり活動すること③毎日外出する、④感染予防です。食事では適量の蛋白質を摂ること、運動では、有酸素運動に加え既に衰えた骨や筋肉を取り戻す効果のある、適度な「筋トレ」が有効です。机に捕まる、または椅子に座って、足やかかと挙げをする、片足あげて漢数字を書く等実際にやってみると結構足にきます。教室後「フレイルは初めて聞いた、足腰の運動の大切さ、前向きに過ごす、体を動かす、外出することの大切さがわかった。」等の感想をいただきました。高齢者だけではなく、若い頃にしっかり「貯筋」を作っておかないと将来、骨粗鬆症やフレイルになりやすいと指摘されています。「自分の人生は自分で責任を持つ」健康長寿を目指して今から食事や運動に気をつけていきましょう。(文責:看護師 高巢)

フレイル・セルフチェック

- 体重減少
- 疲れやすくなった
- 筋力の低下
- 歩くのが遅くなった
- 身体の活動の低下

※3つ以上当てはまっていたらフレイルの疑いがあります。



左)フレイルミコさん
右)ゲンキダミチコさん

《お散歩会》

- 日時: 2月1日(水)
- 内容: 節分祭(お多福面)
- 集合: 10:00 櫛田神社
- 日時: 3月8日(水)
- 内容: ポーリング大会
- 集合: 10:00 ラウンド1

《調理実習のご案内》

- 日時: 2月20日(月) 21日(火)
- 場所: 南昌江内科クリニック2F
- 時間: 10時~13時半
- 料金: 2500円+集団栄養指導料
- 2月の献立 「サムゲタンとキムパ」
- ※要予約(スタッフにお声かけください)

《宅配食のご案内》

- 日時: 2月24日(金)
- 場所: 南昌江内科クリニック2F
- 時間: 11時半~14時
- 料金: 1000円+集団栄養指導料
- 今回は「食宅便」の糖尿食を試食します
- ※要予約(スタッフにお声かけください)