

# 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](http://www.minami-cl.jp)



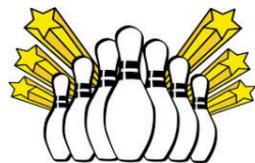
## ★歩みの会ボーリング大会開催★

3月8日(水)に天神ラウンド1のボーリング場にてボーリング大会が行われました。

参加者は患者さん7名、スタッフ5名と二村Drの総勢13名で、1組3~4人のチーム制で2ゲーム行い、平均点で競いました。

当日は雪が降る寒い中、ラウンド1に集合。ゲームが始まると、皆さん元気いっぱいボールを投入し、体がポカポカ温まりました。ストライクやスペアが決まるとチーム関係なく歓声が響きわたり、楽しく大会が行われました。

正直なところ、スタッフよりも患者さんの方が、うまかったですね~(^^♪  
 経験ある・なしに関わらず楽しめるスポーツですので、今回参加されなかった方も次回は是非ご参加ください♪ (文責:栄養士 手嶋)



優勝チームには素敵な景品・ブービー賞には面白い景品が送られました♡



## ☀️海の中道はるかぜマラソン 10kmに挑戦!!

南先生とのご縁で3年前からマラソンをはじめました。私は、透析歴25年、腎臓移植13年をむかえる患者です。昨年の5キロ出場後1年間トレーニングを重ねて今年は人生初の10キロマラソンに挑戦です。当日は好天にも恵まれ、10キロコースのロケーションはさながら福岡のハワイ!しかし長い、長い道のりでした。くじけそうな時が何度かありましたが、対面コースを走る「TDJ福岡」のハーランナー皆さん方からのエール、追いこし際に肩をたたいて激励して下さったチームランナー、沿道でチームのノボリをもって応援されるご家族声援などに力をもらって無事完走できました。タイムは1時間21分。ゴールのあとに待っていたものは「爽快感」でした。南先生、思いやりに溢れたチームの皆さんありがとうございました。★中島 由希子さん(67歳)

### 肉体改造計画の結果 その1

毎年3月の連休に開催される海の中道はるかぜマラソンの10kmに参加しています。この数年は、どんどんタイムも遅くなっていました。歳のせいと半ばあきらめかけていましたが、今年初めから肉体改造計画し足の筋肉が少し太くなってきました。これまでのんびりと走っていましたが、少しスピードアップのトレーニングを重ね、今年は10年ぶりに1時間を切るタイムでゴールすることが出来ました。トレーニングを重ねてホノルルマラソンでは記録更新できるように頑張ります!★院長 南昌江



## 🌸月1型糖尿病調理実習🌸

平成29年3月26日(日)、27日(月)に第17・18回1型糖尿病調理実習を開催し、2日間で8名の方に参加していただきました。

今回は全員女性で、高校生から70歳代まで、幅広い年代の方の参加となりました。運動教室、カーボカウントの講義、調理実習の順番で進めていきました。

高校生の女の子達は料理をすることの楽しさと大変さを実感したようで、感想の中で毎日料理を作ってくれている親への感謝の言葉が出てきました。その言葉を聞いたことが、今回の私の大きな収穫でした。毎年開催していますが、大学生以下の参加者が増えないことが悩みです。皆さんに参加していただけるように工夫していきたいと思っていますので、興味のある方は是非ご参加くださいね。(文責:栄養士 田村)

### 【患者さんの感想】

今回の運動療法はどうでしたか? 普段できそうですか?

- ・時間を作ってぜひ続けていきたいと思います。今日みたいに音楽を流して楽しかったです。
- ・1日中運動していないのでこれだったら椅子に座ってできるので普段でもできそうです。

インスリン調整の話は今後役に立ちそうですか?

- ・補正インスリンの計算やおかずに含まれている炭水化物量など、知らなかったことも多かったので勉強になりました。

実習で作った料理について、味、他どうでしたか?

- ・味は柔らかい味でした。野菜の甘みを感じました
- ・いもチーごはんが新鮮でおいしかったです。

### 🌸メニュー🌸

- いもチーごはん
- フリッタータ
- エリンギスープ
- いちご大福



### 《調理実習のご案内》

日時: 4月18日(火) 10時~13時半  
 ※予備日17日(月) 3名以上で開催  
 場所: 南昌江内科クリニック 2F  
 料金: 2500円+集団栄養指導料  
 4月の献立 「魚の木の芽焼き」  
 ※要予約(スタッフにお声かけください)

### 《行事のご案内》

「糖尿病ウォークラリー」  
 日時: 5月14日(日)  
 9:45~14:00  
 受付: 9:00~  
 場所: 福岡国際医療福祉学院  
 ※事前に申し込みが必要です

### 《行事のご案内》

「糖尿病教室  
 (仮)災害時の備え」  
 日時: 6月10日(土)  
 場所: クリニック 2F  
 ※事前に申し込みが必要です