

みなみかぜ

南風通信



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



患者さんの作品です。待合室に飾っていますので是非ご覧ください★

歩いて学ぶ糖尿病ウォーク大会 in 百道浜

5月14日(日)に開催され、2km・4kmコースに参加しました

12:00 みなさん無事に GOAL



10:30
元気にスタート



参加者の感想

Iさん：季節も良く歩きやすくて良かった。
Mさん：人との交流や百道の風景を楽しめた。
準備は大変だと思う。スタッフの皆さんに感謝している。

参加者の感想

Mさん：運動後血糖が下がった。
Fさん：天気、眺めも良くて爽快。
非常に良かった。
Hさん：来年も参加したい。



道中、3か所でクイズが出題されました！



青空教室



青空の下、音楽に合わせて体操しました
BGM♪明日があるさ♪



メディカルクイズで学習しました



運動後のお弁当



「カーボカウントの手引き」

が発売になりました。

皆さんはカーボカウントという言葉を知っていたことがあるでしょうか。カーボカウントとは食事療法の1つで、血糖値を上げる主な食材として炭水化物に注目し、その量を計算して食後の血糖値を予測し、コントロールする方法を言います。そのカーボカウントのテキストである「カーボカウントの手引き」が今年四月に日本糖尿病学会から発売になりました。今までそれぞれの先生方が独自のカーボカウント法で指導をしていたため統一感がなく、患者さんも栄養士も困惑していました。インスリン注射や必要知識ではありますが、どなたが取り入れても良い食事療法です。もし勉強してみたいと思う方がいれば栄養士に声をおかけください。

「カーボカウントの手引き」は当院でも本屋でも販売しております。(¥1080)



場所



7月1日(土)
受付13時30分
14時~16時30分
アミカス
※申し込み締切
6月23日(金)

1型糖尿病

七夕会のお知らせ



¥2500円+集団栄養指導料



クリニック2F(調理実習室)
10時~13時半
※予備日3日(月)



調理実習

【献立】ヘルシーハンバーガー
7月4日(火)

集合



榎田神社



7月5日(水)
10時



お散歩会

〜飾り山笠巡り〜