

南風通信<10月号>



発行元
南昌江内科クリニック
TEL 092-534-1000
FAX 092-534-1001
www.minami-cl.jp

《クリニックの行事案内》

【10月】

- *1、2日・調理実習
- *19日・お話会
- *26日・お散歩会
- *27日・ポンプサロン

【11月】

- *9日・お話会
- *10日・1型DMセミナー
- *17日・お散歩会
- *26、27日・調理実習



《9月のお花》



《9月の行事報告》

《血糖トレンドセミナー》

9月8日(土)、第1回血糖トレンドセミナーを開催しました。参加者は現在リブレ使用中の患者さんがほとんどで、家族を含めて19名の参加がありました。

南院長の講義を初め、実際のリブレ使用例をもとに管理栄養士からの話をし、そして最後にはグループディスカッションを行いました。講義では、自己血糖測定の意義と実際、有効な利用法、また、症例を通しての使用経験についての話がありました。自己血糖測定の意味や重要性を再確認することができ、自己の良い振り返りができていたようです。また、グループディスカッションでは3つのグループに分かれて、特にテーマはなく、自由にいろいろな意見交換ができるようフリートーク形式で行いました。運動時のインスリン調節の仕方、低血糖予防の対処法など困ったことを解決できたり、リブレで自己工夫していることをお互いに紹介し合い情報交換できるなどそれぞれのグループで様々でした。受診時にはなかなか聞けないようなちょっとしたことも、患者さん同士だからこそ気軽に聞くことができ、気持ちが楽になり今後の治療に前向きになれるなど、患者交流の場としても有意義なものになったと思います。このような機会が患者さん同士の繋がりの場となり、少しでも療養生活のサポートになればと思います。(文責：看護師 今畠)



《室内運動について》

スポーツの秋！

だんだん涼しくなり運動するには最適な季節がやってきました。外での運動はもちろんですが、筋力低下を予防するにはレジスタンス運動(筋トレ)が欠かせません。椅子を使ったレジスタンス運動を紹介しますので、室内の運動としてやってみてください！

《室内運動をする前に注意すること》

- ・こまめに水分補給をする
 - ・一度にたくさん運動しない。無理しない。
 - ・休息をとりながらやりましょう。
- レベル①その場足踏み(ウォーキングと同じ効果)
※テレビを見ながらやってみましょう。
- レベル②スクワット(下半身の筋肉が鍛えられます)
※椅子を使ってやってみましょう。1セット10回程度
※ひざ痛のある方は回数を少なめに



レベル③踏み台昇降(筋トレの効果も含まれています)

※段差を1段登って降りるを繰り返す。ひざ痛のある方は時間を短めに。

レベルの数字が上がると強度が上がります。体力と体調に合わせてやりましょう。詳しいことは健康運動指導士にお尋ねください。

(文責：運動指導士 守田)

《入社しました》



名前：古賀優子

特技：書道



6月よりお世話になっております。10年前に受付で働いておりましたが、結婚、出産の為一度退職し、現在10歳と4歳の男の子の母としても奮闘しています！

私自身1型糖尿病を発症し30年が過ぎ、最近は血糖コントロールとダイエットに悩む日々を過ごしています。自身の経験が何かに役立つことがあれば幸いです！お気軽にお声掛け下さい。本高さんの産休、育休の間の勤務になりますが、どうぞよろしくお願い致します！

《ボーリング大会》



9月21日(金) ボーリング大会を開催しました。参加者は患者さん3名、家族2名、スタッフ2名の計7名でした。

9月も下旬というのにまだ蒸し暑さの残る曇り空の天気でしたが、涼しい室内で今年もボーリング大会を行いました。

今回は7人と少ない参加人数でしたが少数精鋭？

魔球も飛び出す熱き戦いが繰り広げられました。

皆さんの投球フォームもなかなか決まってきましたよ。

1ゲーム目はなんと最年長Sさんが1位！

ひそかに練習していたそうで納得です。

2ゲーム目はAさんの奥様が1位。総合優勝は辛くも1点差でAさんが優勝となりV2達成です！！

久しぶりのボーリングで筋肉痛が心配ですが

皆さんと楽しい時間が過ごせました。(文責：高巢京子)

