

2月のお花



スカビオサ

キルタンヤズ・キンセンカ

ストック・麦

ギリア・ハ重デキモノ

かすみ草・マドリカリア

スイトピー・ランタンキュラス

ランキュラス・マックス・マーガレット

おうちじかん 前田泰孝先生



プログラミング

ガーデニング

家族ラン

コロナ禍が始まっておよそ1年が経ちました。生活環境が激変した方も多かったと思います。

アフガニスタン支援に命を捧げられた医師の中村哲先生は「一隅を照らす」、つまり、自分が“今”できることから始めて、ゆくゆくは皆で社会を変えようと活動されていました。ピンチはチャンスとも申します。新しい世界へチャレンジ!



自転車

D.I.Y.

家キャンプ

オンライン運動教室はじめました!

福岡にも2度目の緊急事態宣言が発令され、また当院の運動教室もお休みしています。前回の緊急事態宣言の時には、運動教室を休止した5か月間で、それまで参加していた方々の体力が顕著に低下してしまいました。今回はまた同じことを繰り返さないためにも「オンライン運動教室」という形で運動教室を継続していくこととしました。

☆月・木・金
10:00~10:30

(30分間) 開催しています。

お手持ちのパソコン、タブレット、スマートフォンを使って、**自宅で運動教室**を受けることができます。

TRY! LET'S
 おうちde運動

☆参加ご希望の方は
mmc.exercise@gmail.com

メールを送っていただくか、スタッフまでお尋ねください。



コロナ禍の運動不足
 (長いほど影響大)
 ↓
 健康二次被害を招く
 (筋肉量の低下
 認知症の進行など)



おうちじかん 受付・米本愛さん

壹ノ型 折り紙

緊急宣言中に時間が出来たので、昨年流行っていた鬼滅の刃のキャラクターを、折り紙で折ってみました。YouTubeを観ながら、折り紙、シール、カラーペンを使い完成させました!



貳ノ型 ランニング

一人でも出来るスポーツとして、今後の体力維持のため、ランニングを始めました。シューズ、ウェア、キャップなど女子はモチベーションを上げるには、見た目から入ることも重要です! 笑

参ノ型 テニス

元々5年前から始めたテニスですが、コロナ禍でも密を避けて出来るスポーツなので、今も継続して定期的に行っています。先日は11月に入社した関口さんと初打ちしました! テニス仲間が出来て嬉しいです! みなさんも“今”だからこそ出来る事にトライしてみると、新しい楽しみが見つかるかもしれませんね。



関口さん

コロナが長引くこれからの・・・

2021年もしばらくコロナと付き合うこととなり、不安になることも多いかと思えます。

そんな時は心も元気がなくなり

メ：面倒だと思ふ タ：ため息が出る ポ：ポーっとする

これは別におかしいことではないそうです。

心の元気を取り戻す方法として

「こころのABC活動」というものがあるので紹介します。

※「こころのABC活動」とは、
 早稲田大学応用健康科学研究室が推奨する活動

A(Act) 行動する	音楽を聴く・散歩をする・おしゃべりするなど
B(Belong) 所属する	誰かと一緒に過ごす、オンラインで楽しい計画を立てるなど
C(Challenge) 挑戦する	新たにやりたいことを考えてみるなど

引き続き感染予防に注意しながらも、こんな時だからこそ心身の健康を改めて大切にいきましょう。

【文責：健康運動指導士 守田】



南風通信<2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



《1月のお花》



《コロナ禍での食事の注意点》

今年は去年に比べ寒く、ただでさえ風邪を引きやすい状況に加え、新型コロナウイルス感染症の収束の兆しがなかなか見えず、不安が募りますね。

「コロナに有効な食べ物はないものか」と、お考えの方もいらっしゃるかもしれませんが、残念ながら「これを食べたらコロナに効く！」という食べ物はありません。

しかし、新型コロナやインフルエンザを含め全体的な感染症にかかりにくくするため体の免疫を上げる事は食事でも可能です。その方法は、一つの食品に偏らず、いろんな食材を少しずつ食べて、バランスよく食事をとることです。食事は毎日の事なのでつついマンネリ化してしまいがちですが、時にはいつも食べない食材を取り入れてみましょう！

また腸内環境を良好に保っておくことも重要です。腸内の善玉細菌のエサである野菜（食物繊維）をしっかり食べて善玉菌を増やしておきましょう。お好みに合えば、玄米にすることも有効です。繊維はもちろん、ビタミンもしっかり摂れます。

また、発酵食品も有効です。発酵食品というとヨーグルトやチーズが思い浮かびがちですが、日本の発酵食品は納豆、みそ、しょうゆ、鰹節などがあります。もちろんこれらには塩分を多く含むものもあり、適量で摂取する必要があります。私も1日1回は何かしらの発酵食品を摂るように心がけています。

一方で甘い物や油物は腸内をドロドロにして悪玉菌が増える原因となります。

これらは血糖のコントロールにも悪影響を及ぼす食べ物ですね。

糖尿病食＝健康食。食事療法にあまり乗り気でなかった方も「感染症予防のために」と考え方を切り替えて食事療法を頑張ってみてはいかがでしょうか。

食事の事で何かお聞きになりたいことがありましたらいつでも栄養士までお声掛けください。
(文責：管理栄養士 垣田)



《お世話になりました 1》

管理栄養士の吉岡です。結婚を機に先月1月末日をもちましてクリニックを退職致しましたので、この場を借りてご報告とご挨拶をさせていただきます。2018年4月に入社し、短い間でしたが皆様には大変お世話になりました。

主に研究の方に従事していましたが、その中で患者様とお話させて頂く事で多くの学びと、元気をもらいながらお仕事をさせて頂いた事が何より楽しい日々だったと思っています。ここでの大切な思い出と多くの学びは私の財産です。

末筆ではございますが、皆様のご健康とご多幸をお祈り致しております。本当にありがとうございました。

(文責：吉岡)



《お世話になりました 2》

このたび、2月末日を持ちまして退職することとなりました。2019年7月より約1年半という短い期間でしたが、非常勤医として主に金曜午後の外来を担当させて頂きました。クリニックの素晴らしいチーム医療は、南院長の想いをスタッフ全員が共有し、プロフェッショナルに徹していることで実現しているのだなと毎回感動しながら、診療に集中することができました。また、患者さんの会や前田センター長が開催して下さい勉強会など、多くの学びの機会も与えていただき、医療と研究が両輪となって真に患者さんを診ることの大切さをあらためて教わりました。心より感謝申し上げます。今後は地元の関西へ戻りますが、引き続き診療や教育・研究に携わりクリニックで学んだことを活かしていきます。皆様がお元気でまたお目にかかれる日が来ることを願っています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。
(医師：堤 千春)



南風通信<1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



《新年のご挨拶》 院長 南昌江



新年あけましておめでとうございます。
と言っても新型コロナウイルスが感染拡大している今年のお正月は複雑な思いです。今年のお正月は数年ぶりに寒かったですね。この寒さに負けずに毎日早朝ランニングは続けました。残念ながら初日の出は雲に隠れて拝むことができませんでしたが、1月3日は好天に恵まれ、綺麗な朝焼けをみる事ができ、その後初詣ランをしました。神社で「今年はコロナが終息して、早く平穏な日々に戻してください」とお願いしました。平穏な日ももどって来るのはもう少し時間がかかりそうですが、新型コロナウイルスに負けないように体力、筋力、気力を付けたいと思っています。



今年はどうなるのか、今はまだ予想が付きませんが、何があっても“臨機応変”に対応し、何事も“創意工夫”して出来るようにスタッフみんなで協力して診療と研究に励みたいと思います。感染症対策に取り組みながら、より充実した糖尿病診療と研究を目指してスタッフ一同頑張っています。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

南糖尿病臨床研究センター

センター長：前田 泰孝

新年明けましておめでとうございます。
昨年は医療も含めてあらゆる社会活動が大きく阻害されました。カレンダーをかけたかえながら、それでも時の移ろいに変わりがないことを実感いたします。ふと、家の外に目を落とすと、庭のバッタを狙っていたカマキリがいつの間にか卵に姿を変えて越冬に備えています。私たちもいつか訪れる春を信じて歩み続けなければと、思いを新たにいたします。現在、南糖尿病臨床研究センターは内外を含めて多くの臨床試験に関わっています。糖尿病患者さんの重症化を予防する取り組みは、きっとウイズコロナ時代に求められる医療技術に還元されるものと期待します。皆様には大変お忙しいところ、平素よりご理解とご協力を賜りまして、心より感謝申し上げます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



《オンラインCooking&カーボカウントセミナー》

12月12日(土)に、1型糖尿病患者さんを対象にオンライン料理教室を開催しました。初めての試みでしたが、23名(家族を含む)の方に参加していただきました。クッキングは簡単でクリスマスにも作れるように「炊飯器で作れるサバ缶のパエリア風」「あったかほっこり冬のポトフ」「レンジでできる簡単フラウニー」の3品を選び、動画を撮っておき当日リモートで流しました。カーボカウントとは食事とインスリンの調整に関する考え方で、1型糖尿病患者さんには必要な知識です。Q&Aを交えながら勉強してもらいました。コロナ禍で教室や患者会などの開催が難しいため、オンラインでの開催を試みました。パソコンやスマートフォンでの参加になりますので、取り扱いが得意でない方には難しいのですが、今後も新しい形での教室を考えていきたいと思っています。

なおYouTubeにて料理動画を配信しております。今回のメニューも投稿しますので、興味のある方はQRコードを読み込んでみてください。



クリスマスに作れる料理

<メニュー>
炊飯器で作れるサバ缶のパエリア風
あったかほっこり冬のポトフ
レンジでできる簡単フラウニー



料理動画を配信しています

●南昌江内科クリニックHP ●YouTube チャンネル
<QRコード> 「Masaeキッチン」





南風通信<12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



《11月のお花》




TDJ RUN&WALK

当院のスタッフ、患者さんも日本糖尿病協会TDJのRUN&WALKのイベントに参加しました。特別企画のため投稿は2020年10月18日(日)～11月15日(日)の期間でしたが、たくさんのエピソードが日本糖尿病協会のHPに紹介されています。過去のレポートも見ることができますので、ぜひ日本糖尿病協会のHPをご覧ください♪

糖尿病への正しい知識があなたの未来を明るくする



公益社団法人 **日本糖尿病協会**
 Japan Association for Diabetes Education and Care



NO LIMIT
TEAM DIABETES JAPAN
 会

《お散歩会》

2020年11月17日(火)
 参加者3名、スタッフ1名で
 福岡城周辺に紅葉を見に行ってきました。
 今年はコロナウィルスの影響で
 お散歩会はお休みしており、
 今回は久しぶりの開催となりました。



大濠公園のポート乗り場前に集合し、福岡城跡に向かいました。行く途中、沢山の花壇やコスモス畑など季節のお花も楽しみながら歩きました。途中休憩も兼ねて大濠公園や福岡城など周辺の案内所に立ち寄り、見所や福岡城の歴史、展示品などの紹介もあり長年福岡に住んでいるながらも知らなかったことを知ることができてとても面白がありました。最初は福岡城下周辺の紅葉を見る予定でしたが、参加者の皆さんは普段から歩き体力がある方ばかりだったので階段から上の天守台まで上って紅葉を見てきました。鮮やかな黄色のイチョウ、まだ紅葉しきれない黄緑色のイチョウ、真っ赤なもみじがとてもきれいでした。歩きながら落ち葉を踏むサクサクという音からも秋を感じられました。福岡城で紅葉を見た後は再度大濠公園へ戻り周辺を歩いて全部で約3km歩きました。11月とは思えないくらい暖かく良い天気の中できれいな紅葉を楽しむことができよかったです。

(文責：看護師 本田)

《初めまして!》

皆さまはじめまして!
 11月から南昌江内科クリニックの一員となりました、関口男(せきぐちだん)と申します。普段は、新設された『情報企画室』という部署で、医療情報技師として働いています。10月までは企業人として働いておりました、医療機関に勤務するのは今回が初めてです。皆さまは医療情報技師という資格をご存知でしょうか?



医療情報技師とは、診療を通じてお預かりしている貴重な患者さまの情報(検査情報・画像情報などの診療に関する情報全般で、医療情報といいます)を、ITを活かしつつ正しく管理し、効率よく診療に活かすことを支援する専門職です。既に一部では導入が始まっている、ITを活用した診療や病気の管理なども今後情報企画室で検討していく予定です。あまり表に出ることは多くない部署ではありますが、南昌江内科クリニックの糖尿病診療チームの新たな一員として、よりよい環境構築に寄与したいと考えています。前田先生に引き続き黒「2」点目ですが、受付や電話など男性が出て驚かないでくださいね。ぜひ、今後とも直しく願いいたします!

南風通信<11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

《10月のお花》



ペゴニア・ラブミー

エニスタ石化・ドラセナ

グラジオラス

ブルースター・グニューカリ

アロニア

秋色ピラミッドアジサイ・コアラファン

ヒペリカム・ユウカリ

スプレーマム

《RUN&WALK》

日本糖尿病協会の活動のひとつTeam Diabetes Japanは、マラソンやウォーキングを通じて糖尿病と向き合い、毎日を豊かにすることを目指しています。

さあ、あなたも一緒に参加しませんか？

特別企画！2020年10月18日(日)～11月15日(日)

「TD」のTシャツを着て、あなたのRUN & WALKエピソードを多くの方たちと分かち合いましょう！」を実施中です。

走った&歩いた距離や感想・写真や風景を自由にみんなで投稿しましょう！

詳細は日本糖尿病協会のホームページにアクセスしてください。

院内にチラシも置いてあります。



《11月14日は世界糖尿病デー》



*2020ブルーライトアップin福岡

日程 2020/11/14 (土)
時間 17:00～19:30
内容 ブルーライトアップ
場所 太宰府天満宮 本殿
(福岡県太宰府市宰府4丁目7-1)

※イベント等はありませんが、今年も太宰府天満宮がブルーにライトアップされます。

《患者さん向けWEBセミナー

～新型コロナウイルス感染症を正しく知る～

2020年11月14日(土)

第1回13:00～14:00/第2回18:00～19:00

【プログラム】今、糖尿病とともに生きる私たち
～新型コロナウイルス感染症に負けない毎日を過ごすために～

演者：日本糖尿病協会理事/神奈川県糖尿病協会会長
津村和夫先生

本セミナーは「YouTube」を活用したwebセミナーになります。
詳細は院内にチラシを置いてあります。



《新しいスタッフ紹介》

看護師 原田咲季さん

2020.5月から入社して約半年がたちました。少しずつ皆さんの顔も覚えてきたところです。これからも頑張っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



よろしく
お願いします

《ご案内》

お散歩会

～舞鶴公園で紅葉を見て大濠公園を散策しましょう！～

- ❖日 時：11月17日(火)10:00～11:30解散予定
- ❖定 員：10名様
- ❖集合場所：大濠公園のボート乗り場前
- ❖コ ー ス：ボート乗り場前→舞鶴公園→大濠公園
(3～4km程)

参加希望の方は事前にスタッフまでお声をかけてください。

再開します！
雨天時は中止にします！

《ご案内》

家から参加できます！
今年はクリスマス会の代わりに
オンラインで料理教室と
カーボカウントセミナーを行います。

オンラインCooking &カーボカウントセミナー

- ❖日 時：12月12日(土)11:00～12:00
- ❖対 象：1型糖尿病の方
- ❖参加費：無料 ※参加希望の方は事前WEB登録必要

詳細はスタッフまでお声をかけてください。

新型コロナウイルス感染症のパンデミック宣言から半年以上が経ちました。この間、世界中の人々の生活が一変してしまいましたね。誰もこんな世の中になるとは予想もしてなかったことと思います。まだまだ収束が見えませんが、今後は“Withコロナ”、新しい生活に変えていかねばいけません。しばらく患者会、運動教室、調理実習がお休みとなり、南風通信も休止していましたが、少し気分を上げるために、“コロナ禍での新しい生活”を皆様に紹介したいと思います。まず、一番バッターは、私、院長（南昌江）のコロナ禍での生活を紹介します。

《ウクレレ始めました♪》

Stay Home中に、以前から興味があつた“ウクレレ”を始めました。
講師は、わが患者会会長のOkahati先生です。Zoomでのレッスンで、ゴールデンウィークのお休み中は毎日のように練習しました。そのあと腰を痛めましたが(^_^)簡単な曲なら歌いながら弾けるようになりましたよ～。来年のバスハイクで披露できればなあ～と思います。



《お家ご飯》

本格派カレーにはまっています！（現在も進行中です）クリニックで、以前料理教室でお越しいただいた、杉山純子先生に触発されて、“本格派カレーづくり”にはまっています。スパイスを何種類か調合して作る“本格派”です。これまでに、「キーマカレー、えびのココナッツミルクカレー、ナスとシーフードの夏カレー、彩り野菜のスパイシーカレー、スパイシーチキンカレー、ジャガイモとほうれん草のカレー」を作りました。外食をしなくなったので、“お家でごはん”を楽しんでいます！



《ひまわり🌻》

大濠公園内に、ひまわりを育てました！
毎年“ひまわりボランティア”として育てていましたが、今年はその企画が中止に迷亭しました。ぼうぼうと生えた雑草取りから始め、種を植え、毎日ランニング前に水やりを行い、8月中旬にきれいな花を咲かせてくれました！一緒に育てていただきました、ランニング仲間の皆様、ありがとうございました(^_^)



《ランニング🏃》

大濠公園朝ランは継続中
大濠公園を走るようになって、18年くらいでしょうか。早朝（仕事前）に、6km走っています。さすがに、猛暑の8月は4kmに控えました。コロナで体力、抵抗力を落とさないように継続しています。



びわ湖の周りを歩いたり、走ったりしてみませんか？

どこでも、だれでもSNSを使ってイベントに参加できます。各自で行ったウォーキングもしくはランニングkujjの内容とできれば写真もつけて、ご自身のSNS(フェイスブックorインスタグラムorツイッター)にハッシュタグ「#63滋賀」をつけて投稿してください。※このハッシュタグがないと投稿数にカウントされませんのでご注意ください。

1投稿を3kmで換算し、皆さんが実施した合計の距離でびわ湖約200kmを何周できるかチャレンジします。皆さんの軌跡をびわ湖に残しましょう！！運動の秋です、3密を避けつつ安全に楽しく体を動かしましょう。（文責：運動指導士 守田）

みなさまの想いが、ひとつにつながる。
第63回日本糖尿病学会年次学術集会
RUN & WALK 2020
Virtual Challenge in Shiga
2020.10.5～10.16
<https://www.jds-runandwalk.jp/>
#63滋賀

