



News

6/20(日)、南院長が会長を務める小児思春期糖尿病学会が開催されました。多くの方にご参加いただき盛会裏に終了しております。学会の様子を掲載した特別号を発行しますのでお楽しみに！

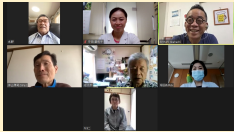
歩の会 オンラインお話し会



コロナ禍になり1年以上となってしまってますね。この状況の中、みなさんで集まる患者会のイベントが出来ていませんでした。

そこで、今回オンラインお話し会を初めて開催しました。5名の患者さんにご参加頂きました。私も含めみなさん困難無くすんなり参加できて、久しぶりにみんなでワイワイお話し出来ました。

コロナ禍で飲みに行けず、HbA1cの数値が改善しました！(笑)



あまり外に出なくなったので、足腰が弱ってしまいました。

オンラインならではの、今までは都合が合わずにご参加頂けなかった方もご参加頂くことができ、新しい交流をすることが出来ました。今回ご参加できなかった方も良かったら次回参加されませんか〜。ちなみに次回は8月下旬を予定しています。詳しくはスタッフまで。みんなで話しましょう！（垣田）



重岡徹：大解剖！

第2・4土曜と木曜午後に診療されている重岡徹先生。

医師に解剖とはただごとではありませんが、謎に包まれたそのプライベートについて、遂に本人の口からお話を伺うことができました。

山口出身の36歳、6/3生まれ。学生時代はアーチェリー部！

焼き鳥と日本酒が好き。新潟の新政酒造がオススメ。焼き鳥屋のオススメは診察の時に聞いてください!!!!

妻と1歳半の娘との3人家族。大濠公園で娘を連れて散歩するのが最近の休日の楽しみ。

普段は寺沢病院に勤務されています



▲南先生と福岡マラソンで。

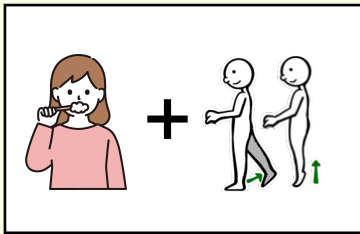
犬派です。

学生の頃、小児1型糖尿病サマーキャンプに出会ったことが糖尿病の医師を目指すきっかけに。子どもからお年を召された方まで、人生を通してずっと側で関わることが糖尿病医としてのやりがいなんだとか。

重岡先生は木曜午後は毎週診療されています。土曜は忙しいですが、木曜は最近始まったので予約も取りやすいですよ〜！ぜひどうぞ！

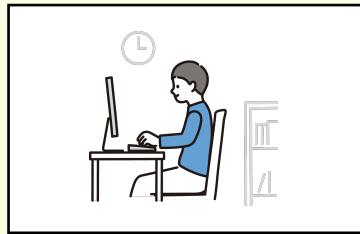
面倒くさがりなスタッフでもできた！

ながら運動のススメ



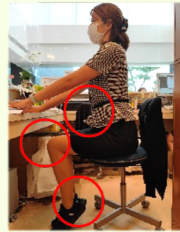
01 | 何かのついでに体操

毎日の歯磨きや家事など、別のことをしている間に足の運動をしてみましょう。



02 | 気がついた時に意識してみる

座り仕事などの作業中に、お腹を引っ込ませるよう意識してみましょう。



◀ 座り仕事時の「ながら運動」

- ✓ お腹を引き締めて！
- ✓ 両膝は離れないように！
- ✓ 踵をあげましょう😊

ドアを利用して「ながら運動」▶

ドアの溝に手を引っ掛けてぶら〜っと。背中伸びを意識しましょう！😊



スタッフもしてみましたが、「ながら」にすれば面倒くさくありませんでした！（笑）運動のために割く時間がない方でもできそうですよ。小さいことから始めてみませんか？

編集後記

今月担当の原田です。6月の大イベントは小児思春期糖尿病学会でした！患者さんやそのご家族のお話はとても感動しました。中でも印象に残っていることは、「夢とは？」という問いかけに対する皆さん1人1人の思いです。みなさんにとっての夢はなんですか？（看護師 原田）