

第14回 「運動せん会、食べん会」開催!

今夏は雨が少なく、例年通り、お天気に恵まれるはず!と楽観的に考えていました…

10月に入り雲行きがあやしく、次々と発生する台風、長引く雨模様…ヒヤヒヤしながら天気予報とにらめっこ。快晴!!とはいきませんでした。何とかお天気は回復♪

11月3日、九大別府病院さくら会恒例の「運動せん会、食べん会」が開催されました。

今年は塗り替え直前の九大別府病院・六角堂に集合。総勢30名、1歳女の子から84歳の紳士まで、皆さん元気いっぱいに参加されました。

開会式では顧問、たにぐち糖尿病内科クリニック・谷口晋(たにぐちすすむ)先生より、糖尿病の療養において、気温の変化や季節の移り変わりと上手に付き合うことの難しさについてお話がありました。ただ、決してひとりではないこと、さくら会のみんなやスタッフがついていること、心強い言葉で皆さん一層やる気が出ました。

又、今春、別府医療センターより九大別府病院へ異動してこられた糖尿病内科の深田陽子(ふかたようこ)先生より、低

血糖症状をはじめ運動中における注意点についてお話を頂きました。

理学療法士による入念な準備体操を行い、温泉の湯けむりがモクモクと立ち上る温泉地帯鉄輪、地獄蒸し料理『里の駅かなわ・蒸de喜屋』へ向けて、さあ出発!!



お楽しみは別府名物【地獄蒸し】さて、何キロカロリー??



笑顔で出発♪
いってきま〜す!!

「初参加☆ 完歩!!」

勝代 眞弘さん

深田先生、スタッフ及び九大別府病院さくら会の皆様、11月3日の運動せん会・食べん会に特別に参加させていただきありがとうございます。

僕は、7月に(九大別府病院で)狭窄症の手術を受けてから約4か月しか経っていないので4kmの距離を歩くのに不安でいっぱいでした。3度程、途中座って休憩を取りましたが、スタッフ・さくら会の皆様の温かいご支援を頂き無事に完歩することが出来ました。

楽しい時間を過ごさせて頂き、本当に有難うございました。来年、もし参加させていただくような事があれば、皆様にご迷惑をかけないように、今後もしハビリを頑張っていきたいと思えます。

僕もさくら会の皆様と同じ糖尿病です。現在は、食事に注意して、運動は日によってはラジオ体操、自転車に2時間ほど乗り、又は30分〜1時間歩く程度の繰り返しです。食事に気を付けるのは本当につらいことです。思い切り自分の好きな焼き肉や鶏肉のから揚げ、魚介類を食べてみたいんです。最後になりますが、これから寒くなりますので健康に気をつけて来年もまた元気でおいしましよ。



うわあ!
家では、食べすぎたなあ!?

参加に不安を抱えていらした勝代さん。当日は元気に、完歩v(^^)v参加者みんな万歳!よろこびました☆

今年糖尿病に関する問題を解きながらゴールを目指しました。全問正解者は…1名! 松本勲さん♪すご〜い!!



☆深田先生が分かりやすく解説☆



☆冊子にして配布☆

看護師☆理学療法士として初参加♪



看護師 田子森 大

平成28年11月3日。
天候がよく、参加者みんなが笑顔だったのを覚えています。

しかし…今回初めて参加した私にはみんなが無事にゴールできるのか、看護師としてなにができるのか不安でいっぱいでした…。

参加するにあたり『さくら会』とはなにか、をまず調べることにしました。『さくら会』とは、糖尿病を患っている方やその予備軍、ご家族を対象とした患者会です。医療者（医師、栄養士、看護師、薬剤師、理学療法士）が知識の普及や療養支援を行うなど、様々な活動・サポートが行われています。

今回は九州大学病院別府病院から鉄輪までおよそ4kmを30名で歩きました。まず、病院へ集合し血圧測定や血糖測定を行いました。運動ができる状態かメディカルチェックを行います。また、運動をすると血糖値がどのように変化するのか、ご自身でも確認して頂きます。理学療法士を中心に体操を行って早速歩き出しました。数人で歩くことはありますが大勢で歩くといつもと違うものが目に留まったり、会話をしながら歩くことといった間に目的地まで歩くことができました。道中、参加者に『なにかあったらさくら会』と

いった緊張感はありましたが、楽しく歩くことができました。

目的地についてからも血圧と血糖を測定しました。運動後の血糖値の変動には個人で差があることを知りました。そのあと、目的地で地獄蒸し料理を食べ、栄養士から実際にカロリーや代謝量と摂取可能なカロリー量などについて説明があり、あまり食べることができないんだなという印象が強かったです。

いつもは病棟で働き、白衣を着ている自分ですが今回は運動しやすい服装で参加し、服装も場所もいつもと違い戸惑うばかりでした。しかし、終わってみると、参加者が挨拶をしてくださったり、当日少し肌寒かったのに半袖で参加されている方がいたり徐々に緊張がほぐれ自分から声をかけたりしながら参加者ともコミュニケーションをとることができました。今回の経験を今後の看護にも活かしていきたいです。



理学療法士 野尻 龍太郎

今回、ウォーキング前のストレッチを担当しました。参加者は高齢な方も多いため、運動方法、内容については注意が必要であると考えました。特に運動習慣のない方は、筋肉の緊張が高く、慣れていない動きを急に行ってしまうと大きな怪我につながるため非常に危険です。そのため、運動前の入念な準備体操が必要になりますし、体操の内容にも注意が必要です。体操方法にはいろいろあり、筋肉をゆっくり、丁寧に伸ばすことをイメージすること（筋肉の）緊張もほぐれやすく、一段と効果的な体操ができると思います。

入念なストレッチを終え、さわやかな秋晴れの中、皆さんと出発し、里の駅「蒸de喜屋」を目指しました。道のは坂道も多かったのですが、皆さんが元気に歩かれている様子を見ることで、とても楽しく素敵な時間を過ごすことができました。糖尿病治療における運動療法は血糖値を下げる効果があるだけでなく、糖尿病の様々な症状を

改善させる効果もあります。また、ゆっくりとしたジョギングなど、酸素をしっかり吸い込みながら行う有酸素運動が有効だとされています。1日の中で少しでも空き時間を見つけ、無理なく続けられるよう運動を行い、元気に過ごしていきましょう。皆さん、大変お疲れ様でした。

緊急時対応の車両運転も担当！
ありがとう☆



いつもステキな笑顔の深田先生♪

内科 医師 深田 陽子

11月3日、この上ない秋晴れの下でさくら会ウォーキングに初めて参加しました。準備をして頂いたスタッフの皆様、心から感謝申し上げます。怪我や事故もなく、無事に終えたことにホッとしています。

当院の患者さんを始め、たにぐち糖尿病内科クリニック、別府医療センターの患者さんやその家族と一緒に、ゆっくりお喋りしながら歩いていたら、生活や診療のヒントになるようなお話を聞くことも出来て、楽しい時間を過ごせました。また、ウォーキング後に皆さんに糖尿病のレクチャーを聞いて頂きながら地獄蒸し料理を食べたのも、良い思い出です。

糖尿病は、「治療で治る病気」といふよりは「長く仲良く付き合っていく病気」です。食事療法や運動療法は難しい治療方法と思いますが、出来ることから始めて続けることが大切だと思う今日この頃です。これからも一緒に頑張っていきましょう！

年末年始の過ごし方 ～5か条～

つつい食べ過ぎてしまう？年末年始…注意するポイントをおさえて、新しい一年をスタートさせたいものです☆

‘一日の計は朝にあり、一年の計は元旦にあり’



- ①主食となる米飯・おもち・麺類・パン類のほかに季節柄、間食しやすいお芋類（特にさつまいも）の量に注意すべし！
- ②果物は食べやすい大きさにカット後、1日に片手の平にのる量を上限に食すべし！（例）りんご1玉>くし型4切れ程度（約1/2玉）
- ③食事時間を守るべし！（3食一定の時間に。ダラダラ食べない。）
- ④風邪・インフルエンザ・胃腸炎など体調管理に注意すべし！
- ⑤たくさん笑うべし！！（笑う門には福来る♪v♪）

注意！！

ご不明・ご不安な点はお問い合わせ下さいね

…編集後記… 『第14回 運動せん会・食べん会』事故なく、全員完歩にて開催することが出来ました。参加者の皆さま及び九大別府病院のご協力に心より感謝申し上げます。早いもので、今年も数えるばかりとなりました。皆さま、どうぞ良い新年をお迎えくださいませ。