

☆第16回☆ 運動せん会・食べる会開催！

平成 30 年 11 月 25 日(日)、『平成』の年号では最後となる『第 16 回』運動せん会・食べる会』を開催致しました。開会式、さくら会顧問の谷口晋先生(たにぐち糖尿病内科クリニック院長)より、ご挨拶を頂きました。『みなさん、今日は何の日かご存知ですか?』。参加者、スタッフも『何の日かな?』とお互い、顔を見合わせました。

『今日は、イイ(11月)笑顔(25日:ニコ)の日です。』『楽しんで、たくさん笑顔になりましょう!』谷口先生の開会宣言で皆さんの緊張が一瞬で解け、笑い声が響きました。

今回の運動内容は、別府市『実相寺パークゴルフ場』にてパークゴルフ大会。ホンモノのゴルフさながら、全行程 18 ホール。1ホール約 50m ほど先にあるカップを目指します。スタッフをはじめ、初心者が多く、皆さん楽しみ半分、不安半分での参加でした。

しかし、クラブを握ると皆さん豹変!! 『ナイスショット!』『OB!』『バンカー!』たちまち笑顔に溢れ、不安もいつしか吹き飛んでいました。

お天気にも恵まれ、皆さん上着を脱ぎ、ボールを追いかけて、あちらこちらへと大忙しでした。ハーフ(9ホール)で終了された方もいましたが、ほとんどの方が 18 ホールを回り終え、本当に良い運動になりました。昼食はピクニック気分で青空の下でお弁当。たくさん笑顔に溢れた一日となりました。

実相寺パークゴルフ場
Jissoji Park Golf Club

体操で体を温めます
(江崎理学療法士)



初めてでしたがとても楽しく汗をかきました。
ありがとうございました。

初体験でした。何回か廻るうち、自分のものになった。運動になるので今後地域のグループに加入して是非やりたい。
心臓にステント5ヶ入っているが苦しさ'なし'でした。来年を楽しみに。声をかけて下さい。
スタッフの皆さまに感謝です。

大変楽しく運動ができて、しかもびっくりするほど数値が下がり、血圧も安定してうれしく思います。温研の先生方大変親切で、次回も参加します。ありがとうございました。

天気も秋晴れ、初めてのパークゴルフでしたが景色もよく、とても楽しくできました。
ホールが近づくと力の入れ具合が難しかったですが又したいです。



バンカー!(だ~れだ?)

楽しくて!!
又来たいな~



作業療法士☆臨床検査技師として参加♪

臨床検査技師

阿部 有香里

初めての参加だったのですが、運動を通じて患者さんと実際にふれあうことができてとてもいい経験をさせてもらいました。

前日はすごく寒かったのですが、当日は天気も良く、プレイ中は少し汗ばむほどでした。きつと皆さんの日頃の行いがよいからかなあと思いました。

食事療法と同様、運動療法も継続してこそ効果が上がります。パークゴルフは初心者でも比較的継続しやすい運動の一つではないかと思えます。なにより、別府湾を一望できるロケーションでいろんな方とコミュニケーションを取りながら、楽しんで運動できることが一番のメリットではないかと思えます。プレイ中も皆さん笑顔にあふれていて、

『ミラクル』作業療法士

中園 貴志

皆様こんにちは。今回は昨年に引き続き、2回目の参加になります。その分、雰囲気にも少し慣れて、昨年よりは皆様のお役にたつたかな?とひとり思っています。そのリラック스가よかったのか、当日のパークゴルフでは生涯初のホールインワン(B-2コース)を達成し、より私にとって記念となる日になりました。

さて、話は糖尿病の話から少しずれてしまっていますが、私は作業療法士として九大別府病院にて勤務しています。普段から担当させて頂いた患者様には『趣味を楽しみなさい』『趣味がないなら運動しなさい』と口癖のように言っています。これは作業療法士としての私の研究テーマでもあります。年齢を重ねると、少なからず何らかの病気を

とてもいいレクリエーションだったなと思えました。

これから、クリスマスやお正月を迎え、食事のペースが不規則になりがちですが、日常の3食の食事のリズムを乱さないように心がけましょう。また、年末年始は病院も休みに入ります。次回受診日までのお薬をはじめ、インスリン・針・血糖測定の商品などが十分かどうか、事前に確認しておくことが安心です。



初心者でもこの笑顔♪

阿部臨床検査技師(右)

抱えている方は多いかと思えます。しかし、病気に固執しすぎると脳が病気に支配され、何もできなくなるのです。ところが趣味をもつことで生きがい生まれ、思考はポジティブになり、生活が豊かになります。また、趣味がない方には多少きつめの運動を行うことで同様の効果が期待できるといわれています。今回、運営に参加させて頂き、そのようなことを満たしてくれる、もしくは新たな趣味の発見の場として期待できるのが『さくら会』であるような気がしました。

随分話が逸れてしまいました。会員の皆様の運動中の笑顔、運動後の疲労など、すべてが生活に潤いを与えてくれていると私は考えています。

では、またゴルフ場で。



幻のホールインワン☆唯一の証言者!?と『ハイ、チーズ♪』中園作業療法士(左)

看護室・糖尿病ワーキンググループ

日本糖尿病療養指導士 看護師 橋本 郁代

☆橋本看護師さん☆
血糖&血圧測定中…
血糖、下がったね〜♪



☆渡邊看護師さん☆
フォームがキレイ♪
もちろん、ナイスショット!



平成最後の年、無事にさくら会パークゴルフ大会を開催することができました。当日は快晴。これはさくら会会員、参加者の皆さんが日頃から運動や食事療法に積極的に取り組んでおられる賜物だと、深く感謝申し上げます。準備体操をしっかりと行い、お陰様で体調不良者や事故もなく開催できました。また、当日は多くの奇跡が生まれ、偶然居合わせた経験者の方からボランティアでご指導頂いたり、参加者のスコアが全て同点となるグループ(谷口先生グループ)が出たり…大変盛り上がりましたね。運動後の血糖値は下がっている方が多く、血圧も安定していました。皆さんも運動療法の効果を実感できたのではないのでしょうか?私もパークゴルフは初体験!でしたが大変良い運動となりました。そして、頑張った皆さんにとって、新しい年も良い年となる、と確信しています。さくら会も新しい年号と共に、更に進化していきたいと思えます。来年もよろしくお願い致します。



皆さん、
フォームはプロ並み!?



お静かに…
谷口先生、集中…

別府市・藤田屋さんの仕出し弁当。お野菜たっぷり☆
お心遣いに感謝!!



ご飯の量をご自身で調整して上手に召し上がっている方もいましたよ!

お知らせ

九大別府病院では、毎週木曜日 15時～外来棟栄養指導室にて糖尿病教室を開催しています。申込みは不要です。お気軽にご参加ください♪
☆2019.1.10(木)～再開です
内容/担当者は病院ホームページ/市報に掲載しています。

…編集後記:

『第16回 運動せん会・食べん会』。今年は、パークゴルフ大会を企画。皆さんに楽しんで頂けるだろうか…内心ドキドキしながら当日を迎えました。ゴルフ場で偶然、当院・整形外科にて入院治療を終え、趣味のパークゴルフを楽しまれていらっしゃる方に遭遇。ご厚意にて、手ほどきを受けることができました。(実は、趣味を通り越して、大会で優勝される程の腕前の方々でした☆)。たくさんの方のお力添え、みなさんのご協力のおかげで大変充実した、笑顔いっぱいの日となりました。

いよいよ、『平成』最後のお正月を迎えます。新しい年が皆さまにとって笑顔溢れる一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

