

# 「なでしこ 歩こう会」を開催

● 栄養科管理栄養士 横井 知佳

10月18日（土）に糖尿病患者会の行事の一つとして「歩こう会」を開催しました。今回は雲一つない晴天のもと、牛窓の唐琴通りを牛窓海遊文化館から食事処をめざし、それぞれに無理のないペースで約1.5時間ワイワイと散策しました。

参加者は、患者さん16人、スタッフは中塔糖尿病センター長、松本医師、高橋看護師、藤原看護師、古謝薬剤師、角南薬剤師、村藤理学療法士、大原管理栄養士、小野管理栄養士、横井管理栄養士、テルモ株式会社の中西さんの総勢27人でした。今回、「歩こう会」を開催するにあたり、運動療法として近くの山に毎日登ったり、牛窓でボランティアガイドをされている患者さんに案内をお願いしました。この地域を熟知した方なので、牛窓は江戸時代に参勤交代の大名や朝鮮通信使が寄港したことや、岡山県指定重要有形民俗文化財のだんじりについて教えていただき、資料や船などを見ながら楽しく歩くことができました。

「歩こう会」では、『数値の見える化』を行う」という目標を立て、前回同様、運動前後の血糖測定や食後の血糖測定を実施し、活動量計を持って歩き、血糖値に影響する運動の効果を目で見てわかるようにしました。食事の後は理学療法士がミニレクチャーを行い、実際にどの程度の運動を行えば、体にとって負担がなく血糖による影響が出るかなど全員で勉強しました。また、一緒に参加されたご家族の中には、「健康だと思っていたが、実際に血糖値を測定してみて高血糖だと気づくことができた」という方もおられました。「数値の見える化」の効果を実感しました。

今回、患者さんから「糖尿病チームは中塔先生を始め、多職種のみとまりをすごく感じるチームですね」とのお言葉をいただき、本当に嬉しく思いました。同時にこれからも皆さんのお役に立てるような企画、運営をしていきたいと強く感じました。また来年もたくさんのご参加をお待ちしています。

