

# 岡山糖尿病協会分会 「済生会なでしこ」総会を開催しました

● 栄養科長 大原 秋子

4月25日(土)午後2時から上記の会を開催しました。患者さんやそのご家族16名と医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、管理栄養士らスタッフ9名が参加し、昨年度の活動状況(料理教室、歩く会、地域連携友の会など)や会計報告、今年度の予定や要望事項などを話し合いました。その後、中塔糖尿病センター長から情報提供として血糖測定と運動した新しいインスリンポンプを紹介しました。

講演会では、ハロー歯科の滝川雅之先生に「笑い与健康～歯医者さんの健口講座～」をご講演いただきました。滝川先生は笑顔あふれる歯科医院づくりに取り組まれています。「『メディカルデイズニーランド』を目指しています」という紹介から始まり、①笑いの医力 ②たのしい健口講座 ③笑いのエクササイズについて話されました。滝川先生は日本笑い学会にも所属されており、「笑いは神様さまからのプレゼントで、元気に生きるため・親和的に生きるために必要です」と話され、改めて笑いの大切さを感じました。「10才までに10万回笑おう」という新聞記事も紹介され、子どもの笑顔は真の笑顔であり1日30回以上の笑顔でいい人になるそうです。また、笑顔には表情筋を鍛え小顔になるという女性にとっては嬉しい効果もあるとのこと。最後に実践として、ヨガの呼吸法のエクササイズと笑いを誘うエクササイズを組み合わせたらフター・ヨガ(笑いヨガ)を教えていただき、みんなで行いました。お互いにアイコンタクトをとり、手足を動かしながら笑うと、楽しいと同時に頭がすっきりとし、リフレッシュしました。

糖尿病料理教室を7月4日(土)に岡山済生会看護専門学校で行います。興味のある方はぜひご参加ください。

お問い合わせ 栄養科 TEL 086-252-2218 (直通)

