

「第14回糖尿病地域連携友の会」と 「歩こう会」を開催しました

栄養科管理栄養士 森 美和子

●第14回糖尿病地域連携友の会は、9月24日(土)に病院管理棟4階のさいゆうホールで開催しました。患者さんとご家族19名、スタッフ19名の参加でした。テーマは、「手軽に朝食を充実させよう」で、栄養バランスを考えた食物繊維たっぷりの朝食を準備しました。主食は低糖質で食物繊維が豊富なブランパンでした。ミニレクチャーは、武田昌也内科医長から「あなたも糖尿病博士～クイズで知ろう糖尿病～」の内容で12問の○×問題や4択問題を出しました。



笑ったり、解説時には引き締まった顔になったりと、みんなで楽しく勉強しました。恒例のワールド・カフェでは、普段の朝食や食事前後の血糖値の振り返りを行いました。参加者から「新しい食材を覚えた」「武田先生のお話や皆さんとの交流を通じて病気に対する関心が強いわき、今後も健康に留意していきたい」「知らないことがいっぱいあった。楽しかっ

た」など、多くのご意見、ご感想をいただきました。会の最後には、手足の先までピンと伸ばし、全員でラジオ体操を元氣いっぱい行いました。

●糖尿病協会分会「済生会なでしこ」の行事「歩こう会」は、10月21日(金)に開催しました。患者さんとご家族15名とスタッフ7名で、秋バラが美しく咲いているRSKバラ園に行きました。池田理学療法士から準備体操のレクチャーを受け、園内を30分歩いた後で自由に散策しました。フレグランスガーデンではバラの心地よい香りに癒され、幸せな気持ちになりました。昼食は「いけす料理 やま幸」で、和定食をゆっくりよくかんでいただきました。看護師からはクイズ、中塔糖尿病センター長からは糖尿病治療のトピックスを紹介しました。参加者からは「楽しかった」「また参加したい」と



でも好評でした。当院では、このような糖尿病患者さんとの勉強会を四季折々に企画しています。興味のある方はぜひ参加してください。