

# 健康新聞

二〇一四年八月号

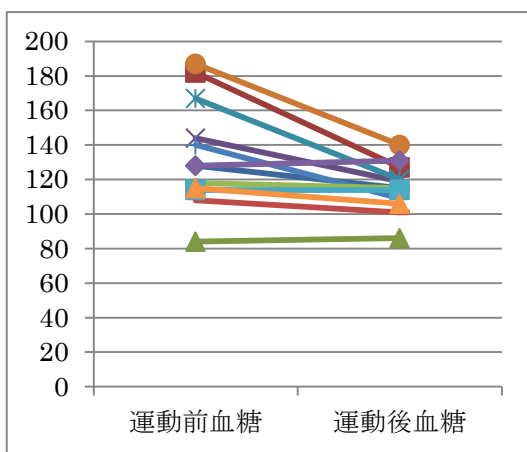
## 特集 ボーリング大会

(平成二六年七月一九日)

当院患者友の会「こがねの会」は、初めての夏のイベントであるボーリング大会を七月一九日に開催しました(フェイสบックで写真をみることができます)!

昨年は世界糖尿病デーに合わせてウォークラリーをしましたが、夏は年齢を問わずに体を動かせることを目的に、ボーリング大会を企画しました。

血糖測定に引き続きボーリングゲーム、その後再度血糖測定すると平均で二〇程度の血糖低下が確認できました(グラフ参照)。運動によって血糖が下がることが実感できましたよ!



その他、栄養士の古川さんからの個人栄養指導、そして日本糖尿病療養指導士の山里さんからの運動の強さ(メッツ)についての説明もあり、大変参考になりました。スマイル薬局宮城店の武富若先生のご参加ならびに協賛もありがとうございました。

患者会は、スタッフや患者さん同士の交流を目的に昨年から立ちあげたものです。今後も様々な企画を通して糖尿病とともに生活して行く皆様のサポートになればと思っております。参加希望者はスタッフにお声かけ下さい。

参加者の一人である宮城さんから写真をプレゼントして頂きました。集合写真です。有難うございました。



さて、先月はキンザー前健康教室も開催されました。夫婦で参加してもらい、しっかり治療した人と、しなかった人の違いがくつきりと出ていたこと、本人はしない方のタイプであることを実感し、「主治医は自分」であることを認識したとのことでした。

また今月も栄養指導がありますので、受講希望者は声をかけて下さい。

八月の健康教室時間割

講師

院長 島尻佳典

栄養士 石川絹子

岡田芽衣子

八月十四日(木)

一限目 映画鑑賞

給食

八月十六日(土)

一限目 個人栄養指導

給食なし

後記

今年は旧盆が早めの八月前半にあります。食べ過ぎと、冷たい物の摂りすぎに注意しましょう。

新聞係