第9回糖尿病トピックス:第5回糖尿病課外教室開催

平成 27 年 3 月 29 日(日)に第 5 回糖尿病課外教室が開催されました。天候は朝からあいにくの雨でしたが、家族も含め 24 人の方が参加してくれました。今回は昨年フラダンスが大好評であったこともあり、今年もレクリエーションをということで太極拳を行いました。朝、受付された方からメディカルチェック(血圧・血糖測定)、体力測定を実施され、日頃の自分の成果を数値にてフィードバックし実感されていました。プチ講義では濱田糖尿病認定看護師より「シックデイについて」と坂本医師による「糖尿病合併症について」の講義がありました。それぞれの講義を聞き質問コーナーでは日頃の悩みなど率直な質問が飛び交い、医師や看護師など医療者側からの話だけでなく、参加者同士での意見交換もでき和気あいあいとした時間となりました。お待ちかねの昼食ではアジアン・デ・チャイナで674kcalのお弁当を、栄養士さんからの説明を聞きながら、美味しくいただきました。昼食をいただき、ひと休憩をおいてからは、高知県武術太極拳連盟から講師をお呼びしみんなで初の太極拳を体験しました。その後は恒例の交通公園へ、全員でウォーキングしながら花見を楽しみました。参加者からは「体験談なども聞けて勇気づけられました。」「頑張ろうと思います。」などの感想も聞かれ有意義な時間が過ごせたのではないかと思います。

今回、教室に参加することで糖尿病は一生付き合っていかなければならない病気であり、 病気と自分なりの方法で上手く付き合っていくことが大切だと実感させられました。課外 教室を通して楽しみながら糖尿病と付き合っていけるように支援していけたらと思います。





アジアン・デ・チャイナ/Asian de China のお弁当



高知県武術太極拳連盟から講師をお呼びしての太極拳の実技