

糖尿病トピックス第5回：第3回糖尿病課外教室開催

糖尿病ワーキング主催の糖尿病課外教室も今回で第3回となりました。昨年度好評だった「花見ウォーキング」を今年度は趣向を変えて3月31日（日）に開催しました。今回の参加者は29名、友人やご家族と一緒に参加された方もおられました。

9：30～受付開始。参加者の方にはメディカルチェックや体力測定を受けていただきました。医師と糖尿病療養指導士の資格を持つコメディカルスタッフが「なんでも相談コーナー」で参加者の疑問や相談にアドバイスをを行いました。

遠山理学療法士によるストレッチを皆で行い、各グループごとに出発です。今回のコースは病院からかるぽーとまで約1.5km、20分の距離でした。スタッフと参加者が楽しく語りながらウォーキングする事が出来ました。

今回はかるぽーと1階のレストラン「タンドル・ターブル」を貸し切り、ランチメニューを頂きました。レストランの協力もあり、カロリーを抑えた3つのランチメニューから好きな物を選ぶスタイルとなりました。サラダとスープにメインの料理は「鮭のムニエル」「森のハンバーグ」「カレーライス」。そしてコーヒー・紅茶と特製のミニカボチャプリンがつけました。大満足のランチで参加者との会話も弾みました。

ランチを食べながら川島管理栄養士のランチの料理の説明と外食の工夫についてのお話があり、その後天野医師による「災害時の備え」、川田理学療法士による「ウォーキングのコツ」のミニ講座がありました。

病院内では顔を合わせてお話しする時間は限られていますが、今後もこのようなイベントを企画し、患者さんと医療者が、そして患者さん同士の交流もはかれるような楽しい場を提供していきたいと考えています。患者さんのご意見を参考に今後もよりよいイベントが開催できるようにワーキングチームのメンバーで検討していきたいです。





