

ふくととう

平成24年8月10日 発行

第11号

第28回 福井県糖尿病協会 総会および講演会報告

平成23年10月16日(日)アオッサ8階福井県民ホールにて、「第28回福井県糖尿病協会総会および交流会」が、会員159名、一般94名合計253名の参加を頂き、開催されました。



平成23年度は、福井県看護協会の御支援を頂き、『健康寿命をのばすための身体づくり、心づくり』をテーマに、福井糖尿看護研究会が担当させていただきました。

13時から福井県看護協会石丸会長の挨拶に始まり、その後の総会では、笈田先生の進行により、事業報告、収支決算報告および次年度事業計画、予算案などの議事が提示され、会員の皆さんのご協力により議事は滞りなく終了しました。

13時30分から「糖尿病シンポジウムin福井」の特別講演です。「糖尿病とストレスとの関係～豊かに生きるためのつきあい方～」と題して、大阪府北野病院糖尿病看護認定看護師 中山法子先生にご講演をいただきました。身体、行動、心に影響する悪性ストレスは、糖尿病においては、不健康な生活習慣から健康寿命を脅かし合併症発症へと影響するため、病気の治療だけでなく、ストレスの管理が大変重要であること、多忙な日々を追われ普段は気がつかないこともストレスチェック表を使って自分自身のストレスに気づき、健康寿命を脅かす悪性ストレスから人としての成長へとつながる良性ストレスへと切り替え、ストレスをコントロールしていく方法について、具体的にわかりやすくお話しして頂きました。「要求」や「見通し」をたてて、解決するための「支援」が得られるように調整し、副交感神経の強化につながる運動療法やリラクゼーション(呼吸法など)を生活に取り入れるなど、ストレスに強い心と身体づくりのコツを教えてくださいました。

特別講演の後には、鯖江市を中心に広くご活躍されているAFFAエアロビクスインストラクターの大力佳奈絵先生による『からだ生き生き若返り健康体操講座』です。大力先生には、馴染み深いサザエさんの音楽にあわせて手話をとり入れた運動や転倒防止のための運動を紹介していただきました。

最後のプログラムは、平均年齢80歳の若々しく元気な健康長寿系アイドルダンスユニットのSBE80!(エス・ビー・イー・エイト・オー)の皆さんによるダンスショーです。氷川きよしの「ときめきのルンバ」にあわせて軽快なステップでダンスを披露していただき、大きな被害をもたらした日本のこれからを元気づけようと「明日があるさ」を選曲し、会場の皆さんと大合唱しながら踊りました。みんなで頑張ろうと気持ちを一つにして楽しいひと時を過ごすことができました。

福井県の健康寿命は、全国においてもトップクラスとされています。こうした総会および交流会は、年1回の開催ですが、一同に集結して交流を深めながら糖尿病についてともに勉強できる機会として、今後も継続して参加して頂きますようお願いいたします。福井の地から、健康長寿第一位!をぜひ目指していきましょう。

この紙面をお借りいたしまして、今回の講演会にご協力いただきました福井県看護協会会長を始めとしまして、関係者各位の方々に深く御礼申し上げます。

福井糖尿病看護研究会 清水 雅代



平成24年度支部長会議報告

(支部長挨拶に代えて)

支部長 三村 訓章

今年度の支部長会議は、平成24年7月14日(土)に東京ホテルポール麹町で開催されました。

今回の主な議題は、日本糖尿協会が平成25年4月1日より、社団法人から公益社団法人に移行する予定に関連するものでした。公益法人制度改革により、既存の社団法人や財団法人は全て法律に則り、25年12月までに新しい公益法人に移行しなくてはなりません。公益法人になると税制が優遇されるとともに社会的な信頼度も増すこととなります。新しい公益法人では、各支部の事業計画・会計・会費は本部と一体でなくてはなりません。一体事務処理では、これまでどおりの支部活動を継続することは困難であるため、体制を変更することになりました。すなわち、平成25年4月1日より、各都道府県支部は日本糖尿協会とはそれぞれ別の組織になります。名称は「日本糖尿協会福井県支部」から「福井県糖尿病協会」に変更します。平成19年4月1日に、日本糖尿協会の社団法人化によって本部と支部が一体化し、「福井県糖尿病協会」から「日糖協福井県支部」に変更した時と真逆のことになります。具体的には、「福井県糖尿病協会」が正式名称で、「日糖協福井県支部」が副称となり、福井県糖尿病協会(日糖協福井県支部)と表現することになると思います。また、福井県糖尿病協会の会則も改訂する必要があり、会員の方は福井県糖尿病協会の会員であると同時に日本糖尿協会の会員であることを明記致します。

ただ、具体的な会員の活動内容は従来通りで、日本糖尿協会からの支援金も従来通りです。

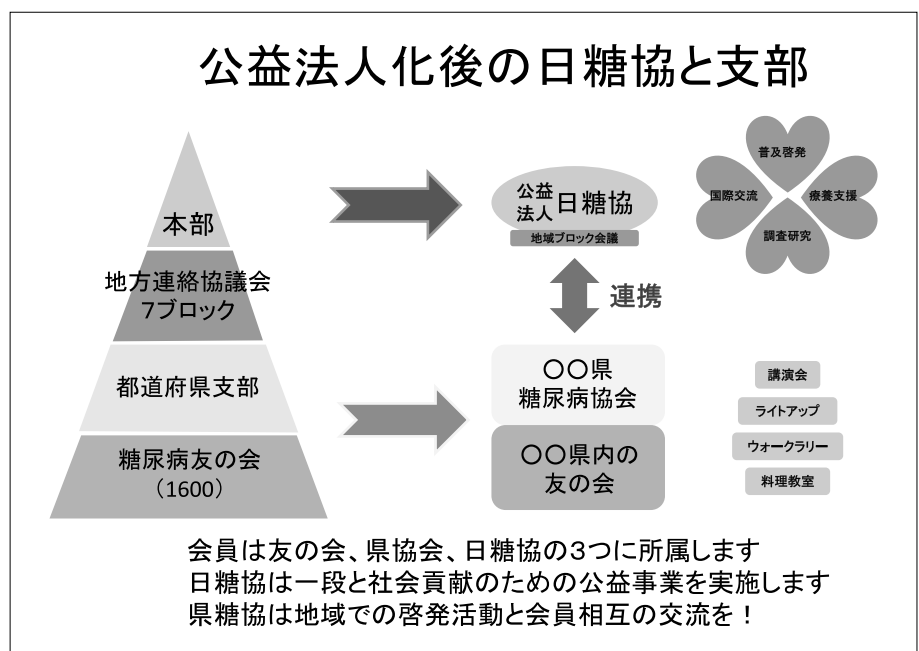
公益法人になると、日本糖尿協会はこれまで以上に社会貢献のための公益事業を担うことになり、各都道府県協会は日本糖

尿協会と連携しながら、地域での啓発活動と会員相互の交流を深めることとなります(図)。

来年度から体制自体は変更となりますが、これまでも増して会員の皆様にとどのようなメリットを提供できるか、医療スタッフの会員の方とも協議して支部活動を実りあるものにしていければと願っておりますので、会員皆様の御理解と御協力を何とぞよろしくお願い申し上げます。

さて、日本糖尿病協会が主催する「糖尿病シンポin福井」が10月14日に、アオッサに於いて盛大に開催されます。タイトルは例年と同じですが、支部主催ではなく本部主催の普及啓発事業の一つであり内容も充実したものになっています。さらに、午前には福井県栄養士会との共催で「血糖コントロールに役立つ料理教室」や日糖協主催の「体がよるこぶ健康いきいき体操」も同時に開催されますので、この日のアオッサは終日、糖尿病関連の催しが繰り広げられることとなります。

会員皆様の多数の参加をお待ち申し上げます。



医療者会員の方へ

副支部長 笈田 耕治

日本糖尿病協会の平成24年度事業計画や日糖協療養指導委員会（私は委員の一人です）で取り上げられた「医療者向け事業」を紹介します。

1 療養指導者向け新雑誌

「DM Ensemble」の発行

「DM Ensemble：ディー・エム アンサンブル」は5月20日に創刊されました。糖尿病診療の最新情報を得られると同時に、職種間の理解に役立つ紙面構成を目指しています。医師、歯科医師、看護師、栄養士、薬剤師、理学療法士、臨床検査技師といった、糖尿病のチーム医療に携わる職種ごとのトピックが毎号掲載される予定です。

「DM Ensemble」は年4回発行予定です。日本糖尿病協会の会員は、定価の約半額にて購読できます（通常年間購読料：3,780円→1,800円）。購読のお申し込みは日糖協ホームページをご利用ください。Webサイト「DM Ensembleオンライン」もオープンしています。

注：雑誌「プラクティス」は日本糖尿病協会とは関係なくなりました。

2 日糖協療養指導学会に

ついて

療養指導者の教育と情報交換を行う目的で日糖協療養指導学会が新規に開催されることになりました。対象者はCDEJ、LCDE、非専門医、歯科医師登録医、介護支援者などの方です。第一回は平成25年7月28・29日 国立京都国際会館（会長：武田純 岐阜大学教授）で開催されます。糖尿病チーム医療に携わる多彩な職種が一堂に会する機会を設け、職種間の連携をスムーズにすることで療養指導の全国的な質の向上を目指します。

3 日糖協CDEネットワークの構築

CDEJ、LCDE、その他糖尿病診療に携わる医療従事者、および介護職などが参加するネットワークを構築し、その活動を支援することになりました。

4 糖尿病カンパセーション・マップ™を活用した療養指導の普及

糖尿病カンパセーション・マップ™は、IDF（国際糖尿病連盟）が推進する糖尿病教育用ツールです。糖尿病患者さんや家族、友人が5～10人程度のグループで話し合い、境遇を共にする患者さんの知識や体験から糖尿病について互いに学び合う、全く新しい糖尿病の学習教材です。カンパセーション・マップを使って患者さんの指導を行う際は、日糖協が実施するファシリテーター・トレーニングを受講する必要があります。2010年から2011年度末までに263名がファシリテーター・トレーニングを受講しました。今年度は4回のファシリテーター・トレーニングが行われます。カンパセーション・マップの詳細については、「月刊糖尿病ライフさかえ」に掲載されています。

5 日本介護支援専門員協会（ケアマネ協会）との連携

日糖協・ケアマネ協合同委員会が設置され、医療と介護の連携を目指した介護職に対する糖尿病教育を実施することが計画されています。



訪問看護について

福井糖尿病看護研究会

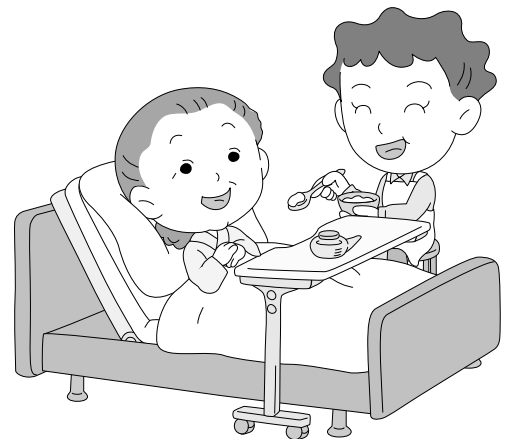
福井県済生会訪問看護ステーション

前田 たまき

皆さんは訪問看護についてご存知でしょうか？すでに利用されている方もいらっしゃるのではないかと思います。簡単に説明しますと、訪問看護師は、医師の指示の下に患者さんの自宅に訪問し、看護サービスを提供しています。対象は、老若男女を問わず、下は0歳の赤ちゃんから上は100歳以上の高齢者まで全ての方です。ここで言う看護サービスとしては、血圧を測ったり、聴診器を当てたりする「状態の観察」を始めとし、「医療処置」はもちろん「薬の管理」や自宅での「入浴の介助」、「リハビリ」、「家族への支援・指導」などを行っています。糖尿病の方に訪問する場合は、「内服薬やインスリンの管理」、「その他の自己管理指導」といった内容で関わらせていただく事が多いと思います。また、病院との違いとしては、患者さんの生活に目を向け、生活の中での医療に関する部分のお手伝いをするといったことになるでしょうか。例えば、内服を忘れがちな方は、飲みやすいようにセットしたり、自分がいつも食事をする所に薬の置き場を変更したりします。また、自宅のお風呂やトイレを使用したい人は、そのお風呂やトイレが使用できる為のリハビリをしたり、手すりなどの環境を整えたり、その人が自立した生活が出来るように関わっていきます。また、糖尿病の方の場合であれば、食事療法や運動療法についても実際の生活状況の中でアドバイスをさせてもらうことができます。この他、最近では癌の末期状態の方でも、「残された期間を住み慣れた自宅で過ごしたい」と言われ、退院してくる方もいらっしゃいます。私達訪問看護師は、自宅であっても痛みやその他の苦痛を緩和し、その人らしい最期を迎えられる

ように支援していきます。これらの看護サービスは、看護師一人だけが判断して行うものではなく、色々な職種（医師、薬剤師、ケアマネジャー、ヘルパー、他）と連絡を取り合って、より良い在宅療養になる事を考えて行っています。

そもそも訪問看護ステーションとは、病棟のナースステーションをイメージして作られたものと聞いています。ナースステーションから各部屋（自宅）に出向き、ナースコール（緊急時の連絡）があればその部屋（自宅）に何うというように、病院と同じサービスが地域でも受けられるようにという目的があります。私達訪問看護師は、患者さんが安心して住みなれた地域で生活できるようにこれからも支援していきたいと思っています。



友の会

友の会

第14回済糖会ハイキング会に参加して

森田 久見代

平成23年10月22日(土)、福井県総合グリーンセンターにてハイキング会が行なわれました。天候に恵まれ秋風の中、ウッドハウスの外庭で栄養部スタッフの方が調理してくださった「秋の食材を豊富に使ったお弁当」をおいしくいただきました。その後、平成22年に初めて行なわれましたウォークラリーが大好評だったため、今年もリハビリ科スタッフの方々にお骨折りしていただき、第2回目のウォークラリーを行ないました。

今年のウォークラリーは5人のグループで3チームがつくられ、グリーンセンター内におかれたチェックポイントの8つの課題を解いていき規定時間の80分でゴールするもので、規定時間より早くても遅くても減点されます。私は番度先生と同じ青チームに

なり、他のメンバーさんと一緒に課題を解きながらセンターを散策していましたが、中でも「たまねぎハウス」での植物名前当てクイズは、他のチームから漏れ聞こえてくる答えより自信がありました。又、「ウッドリームフクイ」の展望台まで番度先生と駆け上がったり、展示してある木の小人の数を目を凝らして数えたりと、とても楽しかったです。80分ぴったりでゴールできたとし、チームの皆と「絶対1位、間違いなし！」と確信していたところが、何と、最下位の3位でした。あの植物の名前当てクイズの点数が悪かったのです。がっくり！皆で大笑いでした。

秋空のもと、とても楽しく充実した一日を過ごしました。食事と運動と笑いが血糖値のコントロールにとってもよかったと思います。これからもスタッフの方々に色々お世話をかけますが、済糖会の企画運営にご指導、ご協力をよろしくお願いいたします。

友の会

はじめて済糖会の食事会に参加して

井伊 多津子

このたびはじめて済糖会の食事会に参加させていただき、一番感動したのは、番度先生の明るい笑顔でした。それを拝見した時は、嬉しい感動と同時に、なによりほっとしました。また食事大変おいしかったです。私は2005年に右乳がんに罹患し、他の病院から済生会に転院して手術を受け、以後、糖尿病の方でも、番度先生に罹るようになりました。以前の

病院に通院していた時にもこのような食事会に参加したことはありましたが、味が薄く、このようにしっかりしたおいしい食事ではありませんでした。このような素晴らしい会ですので、もっと大人数で行われてもよろしいのではないかと思います。ただ、運動は十分にできる方とできない方とで、グループが分かれていたのが、少し寂しい感じがしました。

今後ともこの回にできる限り参加してゆきたいと思っておりますので、スタッフの皆様方、宜しく願い致します。

友の会

平成24年度 済糖会総会

福井県済生会病院 薬剤部 井関 真理子

平成24年4月22日(日)に平成24年度の済糖会総会が開催されました。日曜日でかつ農繁期の忙しい時期であるにも拘わらず多数の方々にご参加くださいました。

総会では、森田副会長、番度内科部長より一年間

の総括なども交えてご挨拶があった後、議事へと移り、平成23年度の活動報告や収支決算報告、会計監査報告のあと、平成24年度活動計画案、予算案に関する報告がありました。引き続き新役員の選出と承認が行われ、新会長挨拶のあと新スタッフも一人ひとり自己紹介させて頂きました。これからは患者さんとスタッフが一致団結して済糖会がさらに実り多きものに育っていくことを願いました。

次にアトラクションへと進み、中津すみ子様にお

友の会

こし頂き、マジックを披露していただきました。1本1本に分かれたテープがひとつの輪になったり、絵本の中に書かれているお菓子の絵が、本物のお菓子に変わって絵本から出てきたり、驚きと感動の連続でした。参加された会員の皆様とスタッフ全員がとても楽しい時間を過ごすことができました。次に、当院整形外科の天谷信二郎先生より「骨粗鬆症について」ご講演を頂きました。骨粗鬆症の危険因子の一つとして、糖尿病があり、骨の健康の維持をしていくことが大事だというご説明を頂きました。これからの健やかな生活のために日常生活を見直し、血糖値や血圧の自己管理をしっかりと行っていくことが大切であり糖尿病のコントロールについて改めて認識する一助となりました。参加された皆様も大変勉強になったことと思います。

最後に大道副会長より閉会のご挨拶を頂き、滞りなく総会を終了することが出来ました。

今回、役員選出や話し合いをしていく中で、皆様の熱い思いや意欲が感じられ、済糖会がさらに発展して充実した会になっていくものと実感しました。今後も本会々員のお一人お一人が主役となられて、さらなる発展を築いて行かれるようスタッフとしてお手伝いをさせて頂きたいと思っております。



友の会

第22回済糖会バイキング食事に開催

管理栄養士 今井里衣 橋本小百合

平成24年3月3日(土)に第22回済糖会バイキング食事に・意見交換会が開催されました。春の暖かな日差しの中、合計27名の会員さんにご参加いただき、久しい顔ぶれに心を弾ませながら、和やかな雰囲気の中で食事が始まりました。

今回のバイキングは、前回のアンケート結果より「野菜のアレンジ方法が知りたい」、「野菜をたっぷり摂る方法を知りたい」との多数のお声から、当院管理栄養士が「野菜を簡単アレンジ!」と題して旬の春野菜を使い、手軽な野菜のアレンジ方法を盛り込んだ内容を企画しました。バイキングの内容は〈メニューリスト〉の通りです。

①の主食は、改めて主食の適正量を確認していただくため、ご自分の適正単位に合わせて計量していただきました。また、野菜の簡単なアレンジ方法として電子レンジ調理を取り入れたメニューや香味野菜を利用したメニューの紹介を行いました。今回は、管理栄養士の説明のもと、「野菜から食べる」という食べる順番も意識して召し上がっていただきました。

会員の皆様からは、「どれも美味しい。」「満腹になりました!」「家でも試してみたい!」など、栄養バランスはもちろんのこと、美味しさとボリュームのあるお食事に、喜びの声が聞かれました。

今後も会を重ねながら、いただいたご意見・ご要望を参考に、さらに趣向を凝らしたものにしていき、皆様に満足いただけるバイキングの内容を考えていきたいと思っております。

メニュー	選択方法
①主 食 (せりごはん) (黒米)	どちらか1品選択しました。 適正単位分を計量していただきました。
②主 菜 (牛肉と筍の重ね焼き) (鱈の塩野菜あんかけ)	どちらか1品選択しました。
③副 菜 (春野菜のマリネ) (アスパラのオイスターソース炒め)	全員選択しました。アスパラのオイスターソース炒めは17単位以上の方には厚揚げ入りを提供しました。
④汁 物 (潮汁)	全員選択しました。
⑤デザート (果物)	全員選択しました。果物はいちご、キウイ、オレンジの中から好きな果物2種類選択しました。
⑥牛 乳	朝食に飲まれていない方のみ自由に選択しました。

友の会

友の会

糖友会研修会&総会開催の報告

糖友会事務局 福井赤十字病院

今年の研修会&総会は、毎年行っている糖友会の活動を院内外の非会員の皆さんにも知っていただける機会として、下記の講演を公開としまして、6月2日(土)に当院の講堂で開催しました。院内外から41名の方が参加されました。

講演1「糖尿病とともに生きる～心のケア～」

夏井医師

講演2「災害時の備えと対応について

～各専門職の立場から～

コメディカルによるパネルディスカッション

講演1では、糖尿病と共に生きるにあたり生じてくるいろいろな感情と向き合い、自分の心を認め、自身で責任を負い自己決定していく姿勢について、家族や周囲の方々の援助のポイントについてわかりやすく講演していただきました。

講演2では、昨年の大震災を振り返り、各職種の立場から災害時の食事や運動、薬物、自己検査、心のケアについて講演して頂き、参加された方々から質問をお聞きしながら、災害時の備えについて意見交換しました。普段から危機管理意識をもち災害に備えて準備する必要性を感じつつも、実際の行動にまで至らない現状にあることや、災害直後の必要な薬剤の準備や供給ができるのか、避難先で相談できる糖尿病専門スタッフがいるのかなど、特に災害直後の対応について心配されていることがわかりまし



た。近隣の病院・医院・調剤薬局と連携してどのように対応するのか、今後の災害時の課題の一つとして地域で検討していくことが求められますが、その一方で、災害時の状況にあわせて自己管理に活かしていけるよう、こうした研修会や糖尿病教室などを利用し、緊急時の食事や運動、薬物、自己検査についてシュミレーションしながら具体的に共に勉強していくことも災害の備えとなり大切であると感じました。

講演会の後は、総会および交流会です。交流会での食事は、事前に管理栄養士に入ってもらい、献立や量について確認していただいたお弁当です。皆さんそれぞれに食事のカロリーが異なりますので、栄養士の説明の後、パンフレットを見ながらご自分のカロリーにあわせて食品交換したり、量を減らすなどして調整して食べておられました。

今回は、糖友会活動をより多くの方に知って頂けるよう病院で研修会を開催することになりましたが、交流会は、会員の皆さんや医療スタッフが唯一一同に会して、お互いに交流をもてる時間なので、こうした研修会や交流会がお互いの親睦を深められる機会となりますよう、今後も会員の皆さんと企画し、活動を継続していきたいと思っております。

友の会

秋のレクリエーション ～陶芸体験～

福井県立病院 福糖会 薬剤師 新田 直美

当会恒例の秋のレクリエーションを平成23年11月6日(日)に開催しました。今回は、越前町にある「越前陶芸村」へ陶芸体験に出掛けました。

当日は、少し肌寒いあいにくの雨模様……。それでも患者さん7名、スタッフ13名、患者家族等5名

の総勢25名が参加し、貸切バスで病院を朝9時頃出発しました。

目的地に到着するまで、バスの中ではスタッフ代表と患者さん代表からそれぞれ挨拶があり、1年間の会計報告も行われました。せっかくの貴重な機会なので、引き続き参加者全員が一言ずつ自己紹介を行いました。患者さんの近況報告、糖尿病治療に携わるスタッフの意気込みなどが語られ、やや緊張気味のムードが一気になごかになりました。

友の会

そうこうするうち、約1時間後にバスは目的地の越前陶芸村に到着。村内にある福井県陶芸館の陶芸教室で、早速陶芸を体験しました。今回は手ひねり体験コースということで、越前の粘土を使い自由な発想で自分だけのオリジナル作品作りに挑戦しました。最初に教室スタッフから材料や道具類の説明があり、作成方法の説明ビデオを観て、いざ制作開始！わいわいと歓談しながらも真剣な表情で粘土をこね、形作り、きれいに模様をつけたり……約1時間かけてお皿や花瓶、動物など思い思いのオリジナル作品を完成させました。成形された作品を焼いていただくために教室スタッフの方にお渡しし、後日、焼きあがった完成品が届くのを楽しみに陶芸館を後にしました。

続いて、同じく村内にあるお蕎麦屋さん「点心庵 洗心亭」に移動し、本日もう一つのお楽しみである昼食の時間となりました。当会スタッフの管理栄養士が、お店と事前に打ち合わせをしてカロリーチェックしたバランスのよい食事です。お蕎麦(又はおにぎり)に主菜・副菜がついたメニューで管理栄養士からカロリー計算の説明もあり、患者さんもスタッフ

も食事療法の参考になったのではないかと思います。

この後、天候が良ければ広い陶芸村を自由に散策する予定でしたが、午後雨が止まないため予定を変更して散策を中止し、帰路につくことになりました。帰りの車中は、一日の出来事をあれこれ振り返り話す人、疲れて休息を取る人など様々でしたが、午後2時半頃には病院に到着し、秋のレクリエーション全日程が無事終了しました。

半日ちょっとの短い時間でしたが、病院から離れた所で患者さんとスタッフが遠足気分で一緒に過ごせる時間は、患者—スタッフ間の信頼関係や患者同士の親睦を深めることができるとも貴重な時間ではないでしょうか。今後も患者さんと一緒に過ごすこのような機会を持てたらと思います。

レクリエーションから約1カ月経った12月初旬、完成した作品が病院に届きました。どんな風に出来上がったかな……期待と不安まじりに受け取りに行く……(個人的には)思ったよりもきれいに出来上がっていました！(他の方々の出来栄は？……今回は後日のお楽しみもありました)

友の会

みんなで動いて食べて笑って…

福井社会保険病院 あゆの会 管理栄養士 山田友香

今年もまた、「楽しく頭と指先と体全体を動かして、楽しくおいしい物を食べよう」という趣旨で、年末に企画をしました。

- ① 小物作り
- ② 体 操
- ③ バランスバイキング

まず、考えて指先を使う小物づくりでは、箸袋・のし袋・ポチ袋を作りました。地域で自分が習ってきたという栄養士が講師になり、好きな和紙を選んでもらって作ってもらいました。世界で1つのポチ袋を完成した時には、「今年の正月に孫にあげよう」という嬉しい言葉も聞かれました。

また、今年の体操は、当院の理学療法士がスローな動きの中に意外なハードな一面をもった「太極拳」を企画しました。医師も一緒に足をプルプル震わせ

ながら参加をしていました。

バイキングでは、クリスマス料理になるように赤・黄・緑などの野菜をたくさん作って交換表の表ごとに1～2単位の小皿盛りに用意し、ワイワイ言いながら選ぶ楽しさを味わっていただきました。参加した皆さんは「これでいいか見て」と管理栄養士に楽しそうに確認してもらってから食べました。食事中は、雑談や普段聞けない医師への質問などをしながら和気藹々と過ごすことができました。

これでもか！と最後はくじ引きでプレゼントもありました。今年のテーマは「防災グッズ」でした。ちなみにテーマは毎年いろいろで、今までも「健康グッズ」「防寒グッズ」「台所グッズ」などがありました。

最近では年に1、2回しか催し物を開催することができませんが、このような楽しく運動や食事をしながら勉強もできる交流の場が提供できるように、今後も協力させていただきたいと思います。

友の会

友の会

さくら会活動報告『歩こう会』

国立病院機構福井病院 さくら会 管理栄養士 西田 博樹

毎年恒例となっている秋の歩こう会を平成23年10月1日(土)に実施しました。当会では、春のさくら満開時期に総会を、秋の紅葉時に歩こう会を長年にわたり実施しております。県の総会が、講演とパフォーマンスの企画が多いこともあり、レクリエーション的な企画にしておりますが、経費・時間・安全などから近場ということになり、よいスポットを企画するのにスタッフ間で頭を悩ましています。毎年参加していただいている会員様からは、楽しみにしている声を聞かせてもらうことも多く、結構プレッシャーに感じています。

今年は、「NHKの大河ドラマ 江の浅井3姉妹の次女お初」にちなんで、小浜市散策というコースを選択し、明通寺参拝→箸のせいわ→小浜公園での昼食→常高寺散策→食文化会館(めのう磨き体験)→熊川宿散策→当院と近場ではありますが、かなりハードなスケジュールで、会員の方々、引率の職員共々楽しく過ごしました。

参加者は、患者さん17名、家族3名、職員9名の総勢29名でしたが、バス定員が28名と皆様には窮屈な思いをさせていただきました。

小生も長らく福井県で暮しておりますが、明通寺、箸とぎ、常高寺、めのう磨きは、初体験で、“灯台もと暗し”ではありませんが、見識を深められました。多くの皆さんもそうではなかったでしょうか？途中患者さんのおひとりが、行方不明？となり、

「小浜公園ゆえ、まさか拉致」などといやな汗をかきながら激走したり、一生懸命めのうを磨いたり、大変な思いもしましたが、その患者さんも無事何もなかったように次の目的地におられ、安堵でどつと痩せて(ウソです)しまいました。昼食は、恒例で、栄養管理室特製(自慢)の手作り弁当を用意し、皆様に召し上がっていただきました。甘辛くおいしく食べていただきたいところですが、おひとりおひとりに合わせた栄養価で、できる限りボリュームに調整しました。今回のお弁当は、カロリーは勿論のこと、特に減塩をいつも以上に調整し、減塩でもおいしい弁当をテーマに作製しましたが、いかがでしたでしょうか？少し解説しますと、炒め物に使用したきのこなどは、先に下味を付け、その旨みだけで調理したり、その下味をつけただしで、炊き合わせを調理したり、焼き魚は、無塩調理後わずかな食塩といくらで調理したり、酢の物は、レモンをくり抜き器に使用し、その果汁で大根と貝割菜、ベビーリーフを和えたりし、主食は、生姜御飯で、土生姜、玉ねぎ、紅生姜でうす味で、かやくごはん風に仕上げました。(写真)日頃栄養食事指導で、偉そうに指導させていただいておりますので、その思いが少しでも届きましたらなにより幸いで、また新たな企画を提供できることの楽しみと全員が、無事帰宅の地に着いたことの喜びを痛感する行事となりました。

最後に今回ご協力いただきました職員、スタッフに感謝いたします。ありがとうございました。



友の会

糖克会の活動報告

木村病院 糖克会

木村病院・糖克会では、毎年会員交流の場として3回/年、行事をおこなっています。3月はランチバイキングを開催し、食事療法の重要性を再確認しながら皆で楽しく食事をします。つい、日頃の習慣が出てしまい何をどれくらい食べているか分かっただけで、ちょっと食べ過ぎたという患者様は、「歩いて帰るわ」とおっしゃる方もいらっしゃいま

す。春と秋には日帰りバス旅行にでかけます。春には「花はすまつり」に出かけました。一面に咲くはすの花はとても美しく、心が洗われるようでした。ぐうし作りも体験しました。ぐうしって何か知っていますか？はすの茎の繊維を取り出したものです。その繊維を紙すきに使うと、ほどよい風合いでとても素敵な紙が出来上がります。秋にはプラントピアに出かけ、押し花キーホルダー作りを楽しみました。ちょうど紅葉の時期でしたので、秋もまた素敵な一日を過ごしました。その他、会報誌の発行もしており、会員皆様で交流をはかっています。

友の会

友の会

春江病院・糖和会 活動報告

糖和会 事務局

平成24年5月26日に、年に一度の会員交流ハイキングに出かけました。

行き先は、お隣の石川県にある“ゆのくにの森”。そこでは「山中ろくろの館」にて蒔絵体験をしました。山中の伝統美、山中漆器のお盆や、銘々皿、弁当箱に絵付けをし世界に一つしかない自分だけの素敵なオリジナル作品が出来上がりました。作成中はみなさん真剣に取り組んでいました。

お天気にも恵まれ、体験後の散策でも自然の中でリフレッシュできました。半日という短い時間でしたが会員同士の親睦も深まり、とても楽しい思い出となりました。



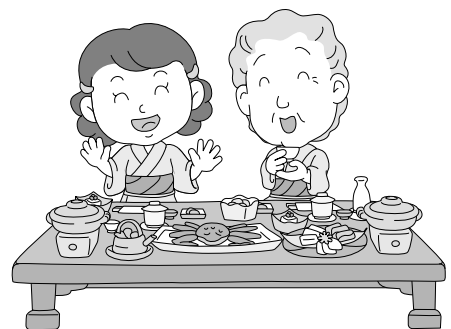
- ◆蒔絵体験を通してみなさんと交流ができて楽しかったです。出来上がった作品から、みなさんの個性も見れたのがよかったです。(スタッフK)
- ◆半日と短い時間でしたが会員のみなさんと楽しい時間が過ごせました。蒔絵体験では素晴らしい作品が仕上がりにいい思い出となりました。会員のみなさんの笑顔が印象的でした。(スタッフM)
- ◆天候にも恵まれ、親睦の楽しいひとときが過ごせてよかったです。(指導医M先生)

ハイキングでは会員のみなさんの素敵な笑顔がたくさん見ることができ、みなさんに喜んでもらえてよかったです。

これからも会員同士、そして会員のみなさんとスタッフとの親睦を深めながら“十若い”糖和会でありたいと願っています。

～参加者の感想～

- ◆天候にも恵まれよかったです。とても良い思い出ができた。(Y会長)
- ◆年に一度のハイキング。適度なバス、適度なウォーキングもあってよかったです。静かな森の中で蒔絵体験ができてリフレッシュできた。(Sさん)
- ◆自然に囲まれた場所で空気の美味しさや、さわやかな風を感じられた。天候にも恵まれ、心が安らいだ。(Nさん)
- ◆五月晴れで良かった。なかなか自分では行かないので良かった。(Sさん)
- ◆作品が作れていい思い出になった。また次の会を楽しみにしています。(Mさん)
- ◆会員のみなさんと屋外活動を通して病気以外の話題でコミュニケーションを取ることができました。(スタッフK)



友の会

友の会

第8回生活習慣病教室

福井中央クリニック 生活習慣病教室

平成24年3月11日に、第8回生活習慣病教室を開催しました。今回は低G I食をテーマとして、10名の参加者と約3時間、笈田医師の指導のもと食事療法について理解を深めました。

G Iとは、グリセミックス・インデックスの略であり、簡単に言うと一つの食品が食後に血糖値をどのくらい上昇させるかを数値で示したものであり、ランキングのようなもので、これは糖質の多い食品にのみ当てはまります。

<低G I食のポイント>

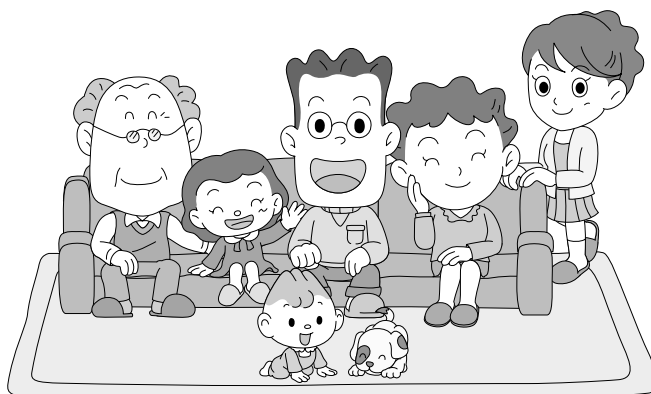
- ★食後高血糖の抑制が期待できる
- ★G I値が低いほど、血糖値が上がりにくい＝消化吸収が遅い
- ★糖質が多く含まれている食材でもG I値が低ければ急激な血糖上昇を抑制が期待できる

参加者の方に、G I値の低い食材を使った低G I食を実際に食べていただき、食前・食後1時間・2時間の血糖値をそれぞれ測定し、低G I食が血糖値にどのような影響を与えるかを体験していただきました。当日用意した献立は、玄米ごはん、タンドリーチキン、さつま芋サラダ、具沢山マロニースープでした。

低G I食を食べて頂いた後、笈田医師より糖尿病についてのわかりやすいお話がありました。食事と生活習慣病との関わりに加えて、当日は東北大震災からちょうど1年ということで、災害時の備えなどについての話がありました。皆様熱心に聞いておられ、たくさんの質問が飛び交いました。食後血糖値の測定までの間、「すわろピクス」という椅子に座りながらできる簡単な運動を皆様と一緒にを行い、音楽にあわせて楽しく体を動かしました。また栄養士より、低G I食品と高G I食品を食べるとどのくらい血糖値上昇に違いが出るのかを実験した結果の報告も行いました。

参加者の方には後日、糖尿病食を食べて頂き、低G I食との血糖上昇の比較を行いました。参加者のうち約4割の方が糖尿病食より低G I食を食べた時の方が血糖上昇が緩やかであったという結果が出ました。参加者の皆様には「G I値は同じ食材でも調理法などによっても変わるので工夫して食事に取り込みたい」、「HbA1C値の低下に少し自信がついた」「勉強になった」などの御意見を多数頂きました。低G I食は、海外では糖尿病に効果的な食事療法として推奨されている方法ですが、日本ではまだあまり浸透されておらず、効果も個人差があります。まずは自分自身にあった食事療法を見つけて継続していく事が大切です。

今後も、機会があればまたこのような会を開催していきたいと考えております。



参加者募集

以下のイベントは10月14日の「2012糖尿病シンポジウムin福井」に合わせ、午前中に開催されます。ふるってお申し込みください。

血糖コントロールに役立つ料理教室

～年末年始を楽しく過ごすために～

糖尿病でもおいしく食べられる料理を実際に作ってみましょう！

会場：アオッサ6階 調理実習室
 時間：午前10時～12時
 定員：30名(先着順)



お申し込み、お問い合わせ

福井県栄養士会 TEL 0776-27-5999

Eメール：fukuei@mb.infoweb.ne.jp

共催：日糖協福井県支部 福井県栄養士会
 協力：仁愛大学人間生活学部健康栄養学科

体がよろこぶ健康いきいき体操

～続けたいくなる糖尿病運動療法のコツ～

大村詠一さん(1型糖尿病で競技エアロビックの日本代表)も参加予定です！

会場：アオッサ6階 レクリエーションルーム
 時間：午前9時～12時(予定)
 定員：50名(先着順)



お申し込み、お問い合わせ

体がよろこぶ健康いきいき体操イベント事務局
 TEL 0120-36-6352

共催：日本糖尿病協会 日本イーライリリー(株)
 協力：(社)日本エアロビック連盟

事務局からのお知らせ

各分会事務局担当の方へ

①福井県支部へお支払い頂く年会費について

年会費の納入期限は毎年3月20日です。3月20日までに入金を確認できた分を次年度会員数とします。銀行振り込みをされた場合には、別途必ず事務局まで入金旨の御連絡をください。年会費はお一人2,500円です(平成23年度より変更しました)。「さかえ」は5月号よりお届けします。なお、中途入会は後期入会として9月20日までに入金を確認できた分を後期会員として認めます。やはり、銀行振り込みをされた場合には、事務局まで御連絡をください。後期半年分の会費はお一人1,000円です。「さかえ」は11月号よりお届けします。

②分会援助金について

各分会の活動に対して1会員あたり800円を援助金として支給します。但し、行事内容(「ふくとう」に掲載可能な原稿とする)を事務局に報告ください。**原稿は各分会で実施した行事の内容をまとめたものに限りです。**できるだけワードなどのパソコンデータとしてメールなどでお送りください。また、デジカメ写真は原稿に貼り付けないで、オリジナルの高画質のまま1枚のみ送って下さい。

編集後記

ふくとう第11号をお届けします。今年の夏は、ロンドンオリンピック観戦による睡眠不足や猛暑で体調をくずされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。オリンピック選手達の活躍に勇気と感動を覚えた方も多いと思います。申し上げるまでもなく、彼らの活躍の背景には、地道な不断の努力と周囲の支援があります。4年後のリオデジャネイロオリンピックを楽しむためにも、私たちが日頃の健康管理に精進しましょう。



各支部と会員数

医糖会(福井医科大学)70・済糖会(福井県済生会病院)56・糖友会(福井赤十字病院)39・福糖会(福井県立病院)48・あゆの会(福井社保病院)23・さくら会(国立病院機構福井病院)52・きらめき会(市立敦賀病院)18・健糖会(町立織田病院)7・糖池会(池端病院)9・糖克会(あわら市木村病院)18・つづじ会(鯖江市木村病院)30・緑会(笠原病院)13・真田クリニック閉会・高村病院10・糖和会(春江病院)20・糖福会(福井総合病院)3・福井県栄養士会医療部会27・玉井内科クリニック15・中井内科医院30・平井内科クリニック10・細川内科クリニック10・福井中央クリニック30・樺会(嶋田医院)10・福井厚生病院23・舟橋内科クリニック10・かさまつファミリークリニック10・遠野会(広瀬病院)10・あたご会(この内科耳鼻咽喉科)30・坂井内科クリニック10・糖幸会(今立中央病院)10・カンファランス(ドクターズ)10・平井眼科内科クリニック10・漆糖会(高野医院)10・すまいる会(はまだクリニック)12・いちご糖友会(嶋田病院)10・あらい内科クリニック10・高井医院10・清糖会(吉田医院)2・個人会員グループ・(会員数10名未満の医療機関)14

合計 749 名 (順不同平成24年7月1日現在)