社会医療法人同愛会博愛病院　糖尿病専門外来広報誌

かえで通信

社会医療法人同愛会
博愛病院
Hakuai Hospital

Vol.93
2023.11月

博愛ウォーキング再開しました　臨床検査部　大太

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、2019年を最後にしばらく開催を見合わせていましたが、10月14日(土)、4年ぶりに第17回博愛ウォーキングを開催しました。

当日、天気は薄曇り、気温も20℃とちょうどいい気候の中、当院通院中の患者さん5名、院内スタッフ及びボランティア9名の計14名が参加しました。例年より参加者は少な目でしたが、開催できたことをとてもうれしく感じました。参加者には内科外来待合に集合してもらい、運動前の血圧と血糖測定を行いました。病院玄関前に移動して、開会の挨拶と参加者全員で自己紹介を行った後、理学療法士指導の下、しっかりストレッチを行ってから出発しました。目的地は例年通り弓ヶ浜公園で、片道約1キロ程の道のりを歩く速さで3つのグループに分け、患者さんとスタッフで楽しく話しながら歩きました。普段の運動習慣のこと、食事のこと、趣味のこと、色々お話しながら歩くとあっという間に到着しました。早く到着したグループは更に公園内を一周してそれぞれに合った距離を歩き、全員が集合してから芝生の上でラジオ体操を行いました。久しぶりの芝生の感覚がとても心地よく感じられました。参加者全員で記念写真を撮った後、病院への帰路につきました。

けがや事故もなく無事ウォーキングを終えた後、血圧と血糖測定を行いました。ほとんどの患者さんで血圧と血糖値が低下しており、運動の効果を実感されていました。完歩賞を授与後、藤岡医師からの運動効果についてのレクチャーを聴講して閉会となりました。久しぶりの開催でしたが、とても充実した会であったと思います。運動前の血糖値は、食後1時間程度の人が多かったため、測定値も高い傾向にありましたが、1時間程度の運動で人によっては半分近くまで血糖値が下がり、運動の効果が表れた結果でした。血圧は、運動前の測定で患者さんで高い方が多く、運動後では皆さん下がっていました。スタッフではそこまでの変化がなかったため、運動前の血圧高値はやや緊張気味だったのかもしれませんね。運動と楽しい会話でリラックスして血圧も低下したようです。

来年春には第18回博愛ウォーキングを予定していますので、皆様のご参加をお待ちしております。

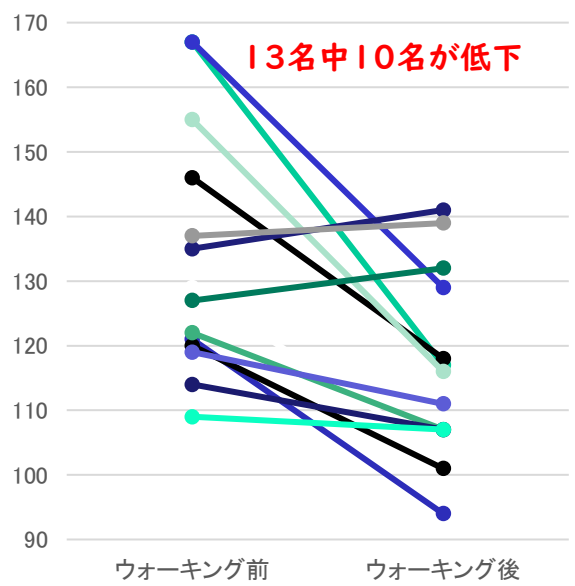
～当日の歩行データ～

行き：時間27分　距離1.4km　歩数2,076歩　消費エネルギー73kcal

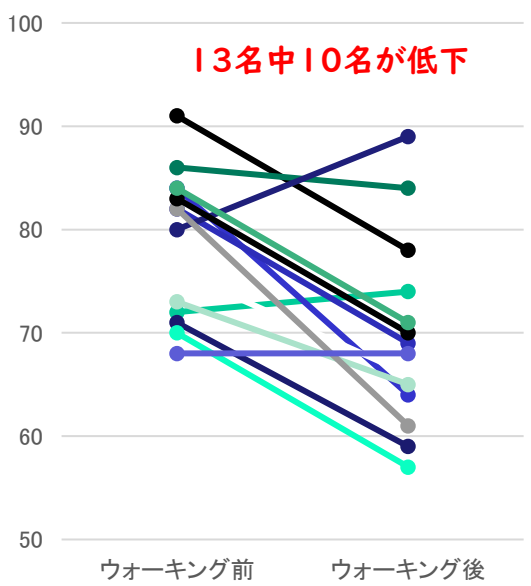
帰り：時間35分　距離2.1km　歩数2,789歩　消費エネルギー94kcal（ラジオ体操含む）

合計：時間62分　距離3.5km　歩数4,865歩　消費エネルギー167kcal

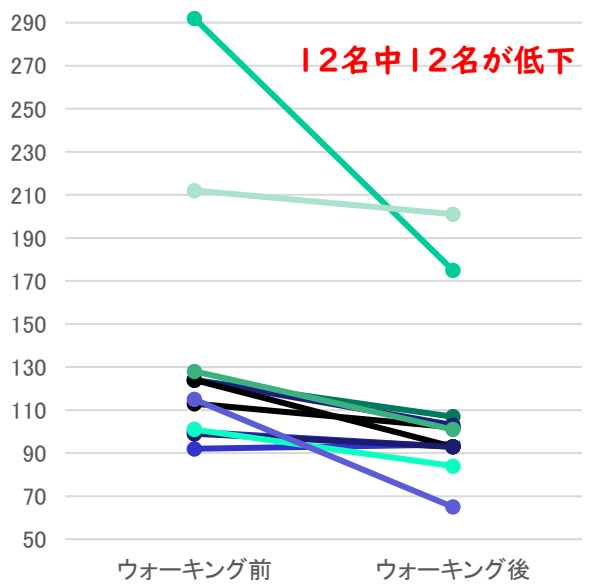
収縮期血圧の変動



拡張期血圧の変動



血糖値の変動



社会医療法人同愛会 博愛病院　〒683-0853 鳥取県米子市両三柳1880 Tel 0859(29)1100

糖尿病専門外来広報誌　かえで通信Vol.93　2023年12月25日発行　発行責任者　糖尿病療養指導委員会

博愛病院
掲示日　：2023.12.25
掲示期限：2024.01.31
認可No　：A23195