

かえで通信



Vol.105
2025.11月

秋の博愛ウォーキング開催～

文責：4A病棟 狩野看護師

10月16日（土）、今年度2回目の博愛ウォーキングを開催しました。参加者は当院通院中の患者さん3名と、スタッフ9名、計12名での実施となりました。春に続き、この日も天候に恵まれとても気持ちの良い秋晴れでした。

ウォーキング前後の測定値を比較するためまずは**血圧測定**と**血糖測定**をします。それが終わったら、正面玄関前へ集合して自己紹介、足川理学療法士による指導のもと準備運動を行ったら、出発です。目的地は恒例となっている弓ヶ浜公園へ。残暑も残る気温でじんわりと汗もかきつつ、季節を感じながら和気あいあいと歩いていきます。



目的地に到着したら、ひとまず休憩をはさみ、全員でラジオ体操をします。ラジオ体操は、正しい動きを意識して全身を大きく動かすことで約20Kcal前後の消費が期待できます。これは早歩き約6分相當に値します。藤岡医師よりなかなか難易度の高い、でも日常生活でとても役立つクイズが出題され、質問の仕方のニュアンスが抜群で、参加者を混乱させます。

クイズが終わったら、弓ヶ浜公園内のトラックを更に1周して帰りも同様に少し暑いくらいの秋晴れの中、博愛病院目がけて再び歩きます。

参加された方はみなさん無事に到着され、清々しい表情で良い汗をかいてゴールされました。ゴール後には血圧測定と血糖測定を行いますが、ウォーキング前と値が改善されています。**今日は6000歩前後の歩数**でした。目に見えて数値が改善されると嬉しく、次もやろうという気持ちになりますね!!そのあとはクイズの正解発表と解説です。解説を聞きながら、皆さん「なるほど」といった様子で納得されていたのが印象的でした。

糖尿病に対する正しい知識をつけよう!



★◎×クイズ

問題4

運動は最低20分続けないと効果がない？

答え: **×**

必ずしも20分以上運動を継続しなければならないというわけではありません。最近では食後に10分程度の運動をするだけでも効果があることが分かっています。細切れでもよいので1週間に150分の運動を目標にしてください。

11月14日は**世界糖尿病デー**です。各地でシンボルカラーのブルーにちなんだ、ブルーライトアップイベントが行われます。

出雲大社での
ライトアップ
です

