

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分相当に値します。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。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?

前回好評だった

答え: **×**

必ずしも20分以上運動を継続しな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

