



## ウォーキング会を 開催しました！

@昭和記念公園



みなさんこんにちは。2022年10月22にきいろいマリーゴールドの会主催のウォーキング会を開催しました。患者会員7名・ご家族1名・スタッフ6名の計14名が参加しました。

ウォーキング会当日の天気は曇り。暑くもなく、寒くもなくウォーキングをするには丁度良い陽気でした。コースは、水のコース(2500m)と広場のコース(3900m)の2コースをご用意し、ご自分の体調に合わせて各自で選んでいただきました。

水のコースではハーブ園に寄り道をし、ゆっくり散策。

広場のコースでは、日本庭園まで足を延ばしました。

最後はコスモス畑で合流し、みんなで記念撮影を行いました。

当初の予定では1時間のウォーキングのはずが、おしゃべり

も盛り上がり気づいたら2時間…時間があっという間に

過ぎてしまいました。ちなみにウォーキング中の歩数は、

水のコースで約3000歩、広場のコースで約6000歩と

なりました。参加された皆様お疲れ様でした。

次回も皆様のご参加を楽しみにお待ちしております！



↑コスモス畑にて

2021年に立ち上げた、当院の糖尿病患者会「きいろいマリーゴールドの会」がこの度、設立1年を迎えることができました。

立ち上げ時は19名だった会員さんは現在23名。イベント等を行い、少しずつですが

患者会の活動も活発になってきているところです。今回、設立1年のタイミングで第1回の総会を開催し、今までの活動報告や来年の活動提案、役員選出、会計報告などを行いました。役員選出では、患者会の活動に患者会員さんの意見をさらに取り入れるべく役員を募り、稲垣さんと丸山さんに協力していただけることになりました。当日参加できなかった会員の方は、総会資料をお配りしておりますので、目を通していただければと思います。なお当日の参加者は16名。5名の方から委任状をいただき、合計が過半数となりましたので、今回の総会は成立としました。

また当日は健康運動指導士の寺本先生をお招きして、第2回の体操教室も開催しました。糖尿病と運動の関係や、効果的な運動の頻度などについての講義の後に、実際に体も動かしました。すねの運動やふくらはぎの運動は、ウォーキング前の準備運動にもおすすめということでした。わきあいあいと楽しい会になり、参加された方からは「思っていたよりもきつかった」「新鮮でおもしろかった」「指導が大変うまかった」などの感想をいただきました。

寒い時期は、普段より活動量が落ちてしまう方も多と思います。今回の体操教室を参考にいただき、冬の間も活動量維持を目指しましょう！！



←体操教室の様子

## 第1回総会を開催しました

栄養士  
より

## おやつの選び方 おやつを食べるタイミング

おやつを食べる楽しみがないのは寂しいと感じている方も多いと思います。  
血糖のコントロールをしながらおやつを楽しむコツを覚えましょう☆

どんなおやつを選ぶのがいいですか？

- 糖質 10g 以下の低糖質のものを選びましょう。血糖上昇を防ぎます。  
ナッツ類 チーズ（脂質が多いので食べすぎは体重増加につながります）  
プロテインバー 繊維の多いシリアルバーにも低糖質のものがあります。  
コンビニなどに糖質 10g 以下のお菓子の取り扱いがあります。
- するめ 酢昆布など噛みごたえのある物は食べ過ぎを防ぎます。
- ところ天 ゼロカロリーのゼリー 空腹を抑えることができます。
- 小袋に入っているものを選びましょう。食べ過ぎを防げます。
- 果物は食後に少量食べるようにしましょう。
- ハイカカオのチョコレート（カカオ 70%以上のチョコ）血糖が上がりにくいです。



いつ食べるのがいいですか？

- 食後すぐに食べる 食べ物が胃に残っているのでおやつの吸収を遅らせてくれます。
- まだ活動がある時間帯 活動があれば食べたおやつ分のカロリーを消費できます。
- 食べたいおやつがあったら・・・おやつを食べたら体を動かすようにしましょう。

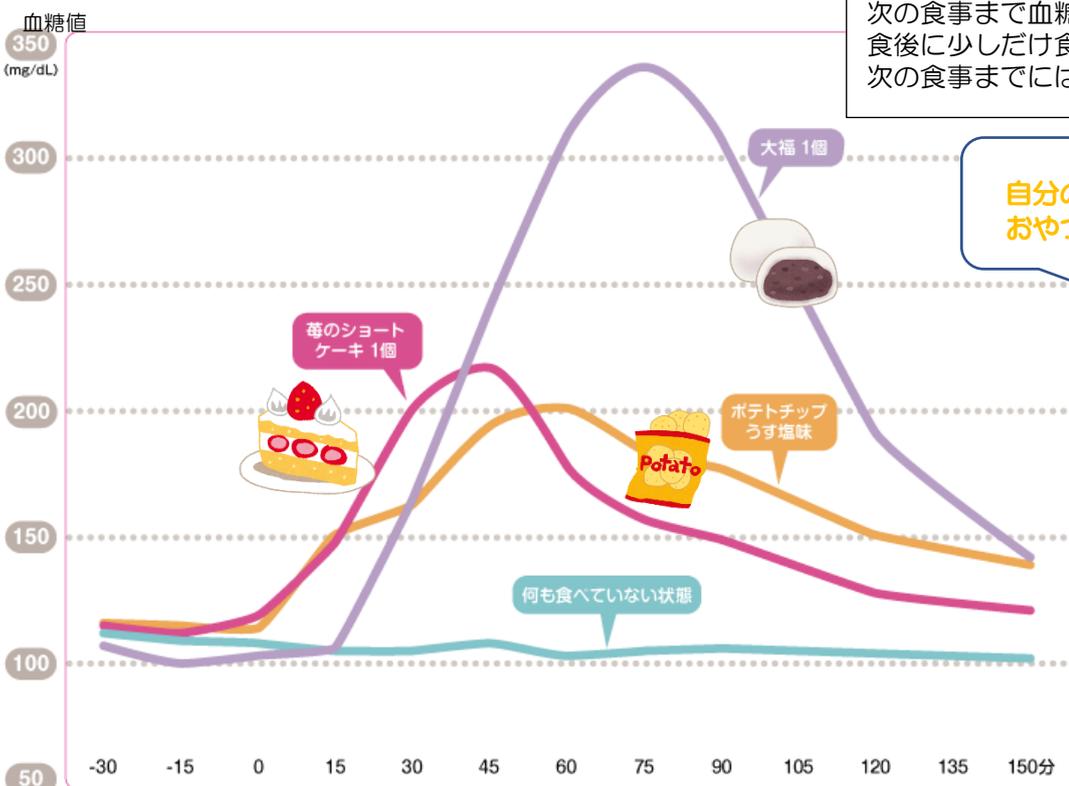
食べない方がいい時間は？ 夕食後や就寝前は活動が少ないため、

おやつの糖質を消費できず、血糖が下がりにくいです。



◎和菓子やせんべいは糖質が多いので血糖が急激に上がります。

ケーキなど糖質と脂質と一緒に入っているものは上がった血糖が下がりにくくなります。



食事と食事の間に和菓子を食べると次の食事まで血糖が下がらなくなります。食後に少しだけ食べると急激に血糖を上げずに次の食事までには下げることができます。

自分の生活リズムに合わせておやつを楽しめるといいですね。

参考資料  
糖尿病ネットワーク  
間食指導に関する情報

まいろいマリーゴールドの会

会員数

一般：11名

職員：13名

計 24名

(2023年1月現在)