

# 会報

# みさと健和病院ぶどうの会

2015年（平成27年）9月24日号

平成27年9月18日（金）初秋の雨が降る中ぶどうの会・学習食事会が開催され、15名の会員さんが参加されました。

今回は講師として栄養課の高野さん、リハビリテーション科の加藤さんをお招きして食事療法・運動療法についてみなさんで学びました。今回ご用意していただいたお弁当は秋刀魚やきのこ、ぶどうなど秋の食材が多く入っていて季節感のある美味しいお食事でした。その後毎日の献立に役立つレシピをたくさん紹介していただきました。とても参考になりましたね！



色とりどりのお弁当



管理栄養士の高野さんに沢山の質問が出ました。

リハビリテーション科の加藤さんからは適度な強度で運動するための目標心拍数の求め方を紹介していただきました。少し難しい計算式に苦戦しましたが、目標心拍数を維持することで脂肪を燃焼し易くなるということなのでこれからも意識して運動したいで

すね！



1分間の脈拍を測定中♪



足踏み運動をしながらしりとり

また、手軽に出来る運動として椅子に座っての足踏み運動を紹介していただきました。足踏みをしながら頭の体操として野菜の名前を一人ずつ言ったり、しりとりをしました。自宅でも簡単に続けられる体操なので朝の連続テレビ小説を見ながらやってみてはいかがでしょうかというお話もありました。

宮崎先生からは11月3日（火・文化の日）に三郷市文化会館で開催される三郷市民のつどいの紹介がありました。当日は糖尿病なんでも相談や記念講演などを予定しています。みなさんぜひご参加ください。



宮崎先生からのお話



秋のバス旅行について



石田会長からは秋のバス旅行についてお話がありました。11月  
は日も短いということで、近くの温泉にしましょうという案があ  
がりました。詳細は職員に一任していただき、決定次第みなさん  
にお知らせいたしますのでよろしくお願いいたします。

学習・食事会ということでとても盛りだくさんな会になりました。  
参加された会員の皆さん、お疲れ様でした。

## ◎お知らせ◎

**第7回 全国糖尿病週間  
三郷市民のつどい**

**11/3**  
(文化の日)  
午後1時～

三郷市 文化会館  
三郷市早稲田 5-4-1

大会議室  
参加**無料**

糖尿病  
講演会  
相談会

**送迎バス時刻**  
みさと健和病院 12:10 発 → 三郷中央駅 12:20 発 →  
みさと団地診 12:30 発 → 三郷駅 12:40 発 → 文化会館着  
※ 帰り文化会館 16:30 発

**第1部**  
午後1:00～1:50  
糖尿病なんでも相談  
市内の医師 薬剤師 看護師  
栄養士 糖尿病療養指導士 理学療法士など専門スタッフが  
様々な質問にお答えします!

**【記念講演】  
「糖尿病」と「もの忘れ」**  
講師：荒木 厚先生  
(東京都健康長寿医療センター  
糖尿病・代謝・内分泌内科)

**第2部**  
午後2:00～4:00  
挨拶：青木 成夫先生  
(三郷市医師会会長)  
報告：三郷市健康推進課  
(特定健診における糖尿病予備軍の実情)  
講演：荒木 厚先生

脳を鍛える「コグニサイズ」  
体操で締めくくります!

主催：三郷市医師会 埼玉県糖尿病協会  
協力：三郷市歯科医師会 三郷市薬剤師会  
後援：三郷市 CITY OF MISATO

問合せ先 048-955-8551 みさと健和クリニック事務長室

### お知らせ①

11月3日(火・文化の日)  
三郷市民のつどいが三郷市  
文化会館で開催されます。

### お知らせ②

11月15日(日)  
秋のバス旅行を予定してい  
ます。詳細が決定次第案内  
を郵送いたしますのでみな  
さんふるってご参加くださ  
い。