



五葉会通信

H28年 4月12日 No.19

H28年4月10日(日)

黒部市民病院 講堂 にて

第29回五葉会総会 が行われました。

新しい講堂での初めての総会。当日はポカポカと暖かいい天気でした。

会員さんに持ってきて頂いた五葉松が素敵でしたね。



今年も血糖コントロール優良者として3名の方が表彰を受けました。吉澤先生と一緒に記念写真。みなさんいい笑顔ですね。



さて、総会での議案を話し合った後は、講演会の開催です。今回の講師は黒部市民病院 糖尿病認定看護師 開 弘美先生です。

『足みてますか？糖尿病にひそむ足の病気』という議題で解りやすく講義をして頂きました。

元気に歩いていれるのは足のお陰です。みなさん自分の足みてますか？のひとことにギクリとされたのは誰ですか？

足をみてみましょう！
水虫の足はありませんか？
タコや魚の目はありませんか？



みなさん、自分の足を見ながら真面目な顔で書いていましたね。
しめじの3大合併症(神経障害、網膜症、腎症)のチェックだけでなく足のチェックもしっかりしましょうね！



お弁当を食べて一服後、つぎは運動療法です。

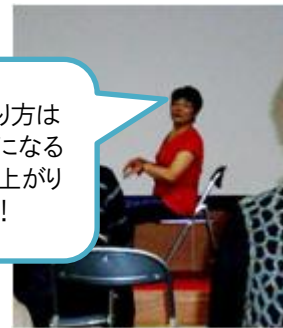
今年も当院の元看護副部長から健康運動指導士になられた石田 みどり先生が来てくださいました。

まずは、運動の効果について姿勢についての講義を聞いたあとに歌に合わせて肩甲骨を動かす運動をしました。

いつもは使わない筋が伸びて気持ちいい！！
「うーっ」と思わず声を出してしまいます。



椅子からの立ち上がり方は足を引いて前かがみになるとお尻が丸くなり立ち上がりやすくなりますよ！



スムーズに椅子から立ち上がる方法の指導を受けましたね。
言われるようにやってみると、重たいお尻がふわりと上がってきます。

正しいスクワットの仕方は、膝を突き出すのではなく、便座に座するようにお尻を下げることを意識することが大切です
ね！

みなさん、運動が終わった後は姿勢がよくなったと絶賛していました。

さて、今年度の総会も無事おわりました。新しい年度がはじまりますよ～！
今年度も楽しんで療養生活をおくりましょう♪

五葉会、五葉会行事に関しての
お問い合わせ先

黒部市民病院
地域医療保健室 油本まで
直通電話:56-7231