

第25回AWA DM.com活動報告

2019年4月27日（土）ふれあい健康館（参加者63名）

1 患者体験談



鎌倉正光さんから「**とくしまマラソン2019** 3度目のマラソンで贈られたプレゼント」と題してご発表いただきました。鎌倉さんはとくしまマラソンを見事に完走され、さらに昨年の記録を約1時間短縮されました。当日は大雨、みぞれがふる悪天候の中でしたが、**Team Diabetes Tokushima**の仲間からの声掛け、また練習での地域の方々からの応援など、本当に励みになったそうです。5kmを基準に早めの低血糖対策を心掛けたことなど完走の秘訣も満載でした。翌日の徳島新聞には「魂の走り 希望を託し」と、鎌倉さんのマラソン完走をたたえる記事が大きく掲載されました。また、病気を理由にやりたい事を諦めるのはもったいない、挑戦すればいいとの力強いメッセージもいただきました。

2 ゲスト講演



東京山手メディカルセンターの山下滋雄先生より「AWAてんな！.com」と題してご講演をいただきました。低血糖や高血糖、デバイスの不調など、どんなことがあっても慌てず対応すれば良いことを、ご自身の経験も含め分かりやすくお話いただきました。ご趣味の自転車の話から、インスリンを調整するコツ、機器トラブルの対応方法まで、幅広い内容をユーモアを交えお話いただきましたので、あっという間の1時間でした。山下先生の楽しく実践的なお話に皆聞き入っていたのが印象的でした。質問タイムでは参加者から多くの質問があり、活気的でした。

3 グループディスカッション

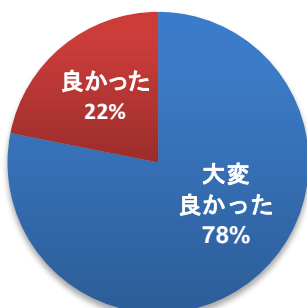
「食事療法」や「運動」、今回のゲスト講演に関する「1型糖尿病AWAてた！あるある話」など8つのテーマに分かれディスカッションを行いました。初参加の方、会を毎回楽しみにされている方など、皆さん笑顔で楽しく会話をされました。また次回も参加したいと良い情報交換の場となりました。

4 参加者から頂いた感想（一部抜粋）

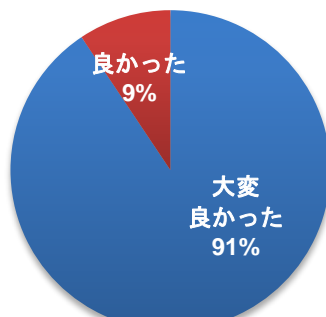
- ・患者体験談、ゲスト講演共に、今回は運動についてお話がたくさん聞けたことがとてもよかったです。
- ・同じ1型糖尿病の方々のお話を伺えて勉強になりました。
- ・楽しい会でした。有難うございました。
- ・今までに聞けなかった事をたくさんきけて良かったです。また参加したいです。
- ・初参加ではなかったのですが、初参加GDに参加させて頂き、色々な方と話をして楽しかったです。
- ・非常に良い機会になりました。

第25回 アンケート結果

Q,今回参加されて如何でしたか？



Q,ゲスト講演は如何でしたか？



Q 患者体験談は如何でしたか？

