

第24回 歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリーin 徳島

2018.10.14 徳島県糖尿病協会

秋晴れの青空の下で、患者さんと医療者が一つのチームとなり(12チーム)、チームごとに徳島中央公園をウォーキングしました。

まずメディカルチェック(血圧・血糖値)を受けました。今年の司会は細井恵美子先生です。徳島県糖尿病協会会長松久宗英先生から開会挨拶があり、水原博而先生からスロージョギングの方法を聞き、スタートしました。

コマ図をうけとり、チェックポイントを探しながら、クイズに挑戦しました。昼食のあと、徳島赤十字病院の金崎淑子先生と嶋田悦尚先生から「糖尿病に対する運動療法」について、野外講義がありました。

表彰式では長瀬教夫先生から、チェックポイントのクイズ・ゲーム得点、隠しタイム得点の合計点から、優勝したチームに記念品が贈呈されました。また、今年は万歩計を着けていただき歩数で3名の方にも景品と表彰状が贈呈されました。糖尿病患者さんやその家族、友人や医療関係者など参加された皆様、秋の1日を楽しく満喫されて終了しました。皆様、来年も参加しましょう!! 初参加の方もお待ちしております!!

日時:2018年10月14日(日)

10:00~14:00

会場:徳島中央公園 鷲の門

参加者:122名(患者39名)



晴天に恵まれました



松久先生から開会のご挨拶



指輪つかテストで筋力の衰えをチェック



ゴール目指して頑張ってください



水原先生よりスロージョギングを伝授
筋肉の衰えをチェック



チェックポイント発見



皆様無事にゴールされましたお疲れ様でした!



昼食弁当

エネルギー量:500Kcal

塩分:2.6g