

第7回徳島県糖尿病協会山桃の会総会 報告書

日時:令和元年9月7日(土) 10時~14時

場所:徳島大学病院日亜メディカルホール(西病棟 11F)

テーマ:「体を動かしながら、脳を鍛える」

参加者:21名(患者11名)

徳島大学病院
内分泌代謝内科
徳島県糖尿病協会
山桃の会
2019.9.7

第7回のテーマは「体を動かしながら、脳を鍛える」です。松久宗英先生から「糖尿病がもたらす筋力低下」と題して、元気に長生きする秘訣や高齢糖尿病患者への生活指導、サルコペニアを起こしやすい人などのお話がありました。鈴木佳子先生から「食習慣を見直して認知症を予防しよう」と題して、食事の大切な栄養素、料理は脳トレになる(献立を考える⇒買い物に行く⇒料理を作る⇒食べる)ことなど聴講しました。

昼食はレストラン「Sora」でウェルネスランチ“ポークカツ トマトソースかけ”をいただきました。食後は岡本美鈴先生から脳トレ体操の実技で楽しみました。そして最後に黒田暁生先生からの恒例のクイズです。今年はグループごとに得点順に景品が配られました。ちなみに景品は『防災グッズ』でした。認知症予防と運動の大切さを実感した1日でした。



エネルギー量:629kcal
食塩 2.4g

献立

米飯:
ポークカツ トマトソースかけ
海藻サラダ
南瓜の豆乳スープ
さつま芋コロコロボール



昼食



講演



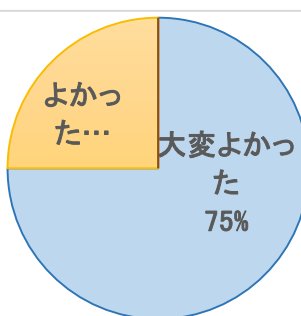
脳トレ体操

《 アンケートより 》

「脳トレ体操」は、いかがでしたか?
(n=16)

＜総会報告＞

- ・これからの人生の健康を真剣に考える様になりました。
- ・筋力低下を感じているので、頑張って運動をしようと思います。
- ・案外頭をつかうのと、運動のくみあわせがリフレッシュになりました。
- ・糖尿病関係のクイズかと思っていましたが、患者さん、スタッフ含め大変もりあがっていました。



* 平成30年度の会計報告が承認されました。

*** 山桃の会会長が交代します!**
令和元年10月1日より、**内分泌代謝内科の吉田守美子先生が会長に就任され、松久宗英先生は顧問となります。**

今後とも山桃の会をよろしくお願いいたします。