

みどりの風



日々だんだんと暖かくなり、春めいてきました。
4月、5月は、平成28年度、新たなスタートの季節です。
そこで、今回は当院の糖尿病友の会である『博友会』のご紹介をさせていただきます。

「博友会」とは？

岩本内科医院の糖尿病友の会のことです。
発 足:平成13年3月結成。
名前由来: 院長、岩本正博の博と友を合わせて名づけました。
会 員 数:22名

《入会資格》

患者さん、家族の方、医師、医療スタッフ、糖尿病に関心のある方。
詳しくは本院スタッフにご相談下さい。

《年間行事》

2月運動教室: 医院横の空手道場で開催しています。講師の先生をお招きして、家でも出来る室内運動を体験します。

4月花見: 四国霊場第74番甲山寺まで医院より歩いていき(片道約15分)

お寺で桜を見ながらカロリー計算したお弁当を食べて、医院まで歩いて帰ります。

7月低カロリーのフルコースを食する会、総会
オークラホテル丸亀で低カロリーのフランス料理のフルコースを食べる会を行っています。ホテルの料理長が特別に作ったメニューを食べ、食後に博友会の総会を行っています。

10月日帰りバス旅行: 平成13年から続いている最も人気がある企画です。

糖尿病「友の会」とは？

日本糖尿病協会に加入する糖尿病「友の会」は、糖尿病患者さんとその家族、医師、看護師、栄養士などの医療スタッフで作られている会です。

糖尿病「友の会」は、全国の約1,500の病院や診療所にあります。糖尿病の患者さん、糖尿病に関心のある人、医療関係者など、どなたでも入会することができます。

活動内容は、勉強会、食事療法に基づく料理教室、患者さん同士の情報交換会、歩く会、旅行など。もちろん、月刊『糖尿病ライフさかえ』も毎月無料で読むことができます。

日本糖尿病協会って？



日本糖尿病協会は、糖尿病を克服し国民の健康の増進に寄与することを目的に、「糖尿病の予防と療養についての正しい知識の普及啓発」、「患者・家族と広く予備群の方々への療養支援」、「国民の糖尿病の予防と健康増進のための調査研究」、「国際糖尿病連合の一員として糖尿病の撲滅を目的とした国際交流」などの事業を行う公益社団法人です。

日本糖尿病協会HPより

お花見の季節

おやつのカロリーに要注意

				
かしわもち 175Kcal	大福もち 134Kcal	おはぎ 160Kcal	プリン 160Kcal	おにぎり(100g) 160Kcal
				
塩せんべい 38Kcal	もなか 140Kcal	カステラ 180Kcal	ドーナツ 227Kcal	エクレア 250Kcal

皆さんもご存じの糖尿病連携手帳や自己管理ノートも糖尿病協会が発行しています。

