



去る5月13日(土)糖尿病患者会である下関「ふくの会」主催による、会員限定の『第8回定期総会と運動教室』が下関医療センター健康管理センター4階大ホールで開催されました。強まる日差しに夏への移ろいを感じる季節の中、総勢28名と多くの方が運動教室に参加してくださいました。



運動教室の冒頭、野村健康運動指導士からスポーツチャレンジデーの紹介がありました。

## スポーツチャレンジデー

2017年5月31日(水)

CHALLENGEDAY



秋田市 江戸川区 下関市

私もやってみようかしら

これは、スポーツを習慣化しようと、全国の市町村で人口規模がほぼ同じ自治体同士が15分以上継続して運動やスポーツをした住民の参加率を競うイベントです。

今年は、秋田市と江戸川区、そして下関市の三つ巴の戦いです。本格的な運動を連想してつい躊躇してしまうかもしれませんが、ストレッチやスーパーの買い物で15分位歩いていませんか？今回の運動教室でも、日常生活で取り入れられる運動を紹介しました。教室に参加してくださいました皆さんは、イベントにチャレンジされましたか？



足で名前を伝えるのは、一苦労ね。



頭と体を使ったステップ運動

最初に、足やお腹を使って自分の名前を自己紹介した後は、グループで足踏みしながら引き算をしたり、紐で作ったはしごで、ステップ運動をしました。頭と体の同時運動は、一段と難しいですね。「脳みそも汗かいちよる〜！」と参加者から声があがります。

運動前後に、血糖測定を行いました。

血糖値の変化はいかがでしたでしょうか。次回は、秋に食事会を企画しています。



ふくの会運動教室は、糖尿病患者さんであればどなたでも参加可能です。お問い合わせは、糖尿病・内分泌外来までお願いします。