糖尿病トピックス第３回：高知糖尿病ウォークラリーに参加

（社）日本糖尿病協会が主催で毎年「歩いて学ぶ高知ウォークラリー」が秋に開催されています。このイベントに当院の糖尿病ワーキングチームは、毎年スタッフとして参加しています。「ウォークラリー」とはコマ図により指定されたコースを進むゲーム的なハイキングです。そして、チェックポイントではクイズが出され、クイズを解くクイズ得点、歩く所要時間が隠しタイムにどれだけ近いかの時間差得点の合計を競うゲームです。高知県では平成 11 年より毎年開催されており、糖尿病患者様とスタッフが一緒にチームとなり、ウォーキングをします。

今回は平成 23 年 11 月 20 日(日)、高知城・高知県立大学での開催となりました。

プログラム

11:00～開会挨拶　日本糖尿病協会高知県支部支部長　高知赤十字病院　吉本幸生先生

11:05～理学療法士　中尾聡志先生(宇和島社会保険病院)

講演「食事と運動の関係について」

11:40～昼食　「ヘルシー弁当」弁当内容の説明あり

12:20～ルール説明

12:25～準備体操

12:30～グループごとにメディカルチェック

ウォークラリースタート

14:00～運動コーディネーター　松井浩先生（有）ヒューマンモア代表取締役

講演「貯めると得する！貯筋のススメ」

14:30～表彰式・閉会式

日本糖尿病協会高知県支部長の吉本先生と

当日は快晴で気持ちの良いウォーキング日和となりました。スタッフはメディカルチェックやチェックポイント係、パトロールなどを行います。血糖値を測りながら、そして講演の合間には患者様と話ができ、外来で顔見知りの患者様が声をかけてくれたりと普段とは違った患者様の表情を見ることができます。

チェックポイントでのクイズは糖尿病に関するもの、高知県に関するものなどが出題され、チームで考えて解答します。中には「あんパンマンでおなじみのドキンちゃんの妹の名前は?」なんて問題も。皆さんわきあいあいに解答されていました。

このイベントは「世界糖尿病デー」の糖尿病撲滅キャンペーンの一つとして行われているものです。「世界糖尿病デー」とは拡大を続ける糖尿病の脅威を踏まえ、2006 年 12 月 20 日国連は国際糖尿病連合（IDF）ならびに世界保健機関（WHO）が定めていた 11 月 14 日を「世界糖尿病デー」として指定しました。IDF は決議に先駆け、”Unite for Diabetes”（糖尿病との闘いのため団結せよ）というキャッチフレーズと、国連や空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」を使用したシンボルマークを採用。全世界での糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

world diabetes day

毎年 11 月 14 日は高知城がブルーにライトアップされる予定です。素敵ですよね!