

健

康

新

聞

2014年3月号
新聞係発行

特集 ソチオリンピック、羽生君おめでとう！

冬のオリンピックは盛り上がりました。特に若干19歳であれだけの演技を見せてくれた羽生君は日本中が称賛の声を上げたことと思います。震災で被害に遭い、仮設住宅で生活し、スケートをやめようと思ったこともあったそうです。諦めずに頑張っていて本当に良かったと思います。コツコツ続けることが、自分への金メダルの近道だと感じました。皆さんも運動を続けて行きましょう。始めていない方は早速今日からはじめましょう。

さて、先月も個人栄養指導が行われました。またキンザー前健康教室も行われましたので、その時の参加者の皆様からの感想を記載しました。

受講希望者は受付もしくは院長に申し出て下さい。

2月20日（石川先生による健康教室）

・40代女性：

DVDを見て怖かった。親が糖尿病で合併症（目）があり、あんなりたくないと思う。漫画などで糖尿病の話は知っていたが、実際の映像でみるとドキッとした。職場の環境なども考慮しないといけない。

・60代男性：合併症で足を切られるのがいや。バンシルーのお茶を飲んでいる。運動もしている。

→ 個人の生活に合わせて、自分なりの管理方法を見つけて行きましょう。

運動も大事です。

2月23日（岡田先生による個人指導）

・60代女性：バランスの悪い食事が多い → 炭水化物5、蛋白質3、脂質2の割合で！

時間割表

3月13日（木） 健康教室
2時間目給食あり

3月15日（土） 個人栄養指導

栄養指導担当講師

古川高子先生

岡田芽衣子先生

<編集後記>

飼育された豚の体脂肪率は18%位だそうです。患者さんの多くは20~30%位ですよ、フーフー！