

## 特集 「こがねの会」ウォークラリー実施！

先月は糖尿病週間に伴い、当院糖尿病患者会「こがねの会」のイベントであるウォークラリーを実施しました！11月は文化の日がある月ですので、少し文化的(?)に浦添市の史跡「浦添ようどれ」を歩きながら、浦添・沖縄の歴史、インスリン自己注射ができるようになるまでの歴史などを勉強しました。知らないうちにいろいろな人とつながって現在の自分があることを感じました。秋晴れのなか、気持ちのよい汗をかいて、患者さん同士、そして患者さんと職員との交流ができました。詳細は、ホームページの「よっしーのブログ」、もしくはフェイスブックをクリックしてご覧ください。

さて、先月は健康教室で2名が勉強しました。しっかり治療した人と、しなかった人の違いが出ることを勉強しました。受講者の感想を下にまとめます。

また今月も栄養指導がありますので、受講希望者は声をかけて下さい。

### 11月13日（古川先生による健康教室）

- ・60代女性：糖尿病は症状がないのが怖い。

ガツガツ食べたり、飲み込むように食べるので、それを治さないといけない。きちんと3食とり、夕食は7時前くらいに終わるようにしたい。

これからずっと付き合う必要があるので、しっかりと取り組みたい。

- ・50代女性：塩分も控えめにする必要があり、お味噌の塩分を控え、汁物に注意しようと思った。

バランスの良い食事を意識し、悪玉コレステロールも下げて行きたい。

運動は週3回を取り入れ、ウォーキングシューズにも注意したい。

飲み物も注意が必要であることがわかった。お茶（さんぴん茶、グアバ茶）を飲むようにする。

### 時間割表

12月18日（木） 健康教室  
2時間目給食あり

12月20日（土） 個人栄養指導

### 栄養指導担当講師

石川絹子先生

岡田芽衣子先生

### <編集後記>

今年ももう少し。師走は忙しくなりますが、これまで通りの食事、運動を継続しましょう！