

健

康

新

聞

2015年5月号
新聞係発行

特集 さあ、運動しよう！

四季のメリハリの少ない沖縄で、今ほど季節の良さを感じることはありません。春のお彼岸を過ぎたころに別れ寒さ（わかりびーさ）が来て、デイゴの花や春の野山の花々が咲き乱れ、ホームセンターにはガーデニングを楽しむ老若男女が殺到しています。そろそろ汗をかくにも丁度良い季節がやってきました。今を逃すと、次は梅雨（沖縄ではすーまん・ぼーしゅーと呼び、小満・芒種の頃）が来て、若夏（わかなつ）を迎えます。本格的な暑さがやって来ますので、その前から運動することで体が夏モードになって行きます。昨年末から今年はじめまで、冷え込みが強く、インフルエンザも猛威をふるっていました。体力、抵抗力をつけるためにも、体調を整える意味でも、そろそろ運動を始めましょう！

さて、先月も集団栄養指導と個人栄養指導が行われました。皆様からの感想を記載しますので、参考にして下さい。栄養指導の受講希望者は、受付もしくは院長に申し出て下さい。

4月23日健康教室参加者の感想

- ・30代男性：これまであまり食事のことについて気にしてこなかった。
しっかりとしたバランスのある食事を心がけるようにしなければならない。
合併症や糖尿病の基礎について学べて良かった。
ホットモットでタニタの弁当（300カロリー程度）を食べるようにしている。

4月25日（古川先生による個人指導）

- ・60代男性：趣味で畑を作っているが、そこでとれた作物を食べるので、バランスが悪くなっていると指摘された。例えば、じゃがいもができたならじゃがいも料理ばかり、葉野菜ができれば野菜料理ばかりとか。炭水化物が多い傾向にある。
→バランスの良い食事を考え、多く食べ過ぎないようにすること。

時間割表

5月28日（木） 健康教室
2時間目給食あり

5月30日（土） 個人栄養指導

栄養指導担当講師

古川高子先生

石川絹子先生

<編集後記>

めじろの巣を見つけました。ういずんは気持ち良いことが多いです。散歩で見ること多いですよ！