

特集 ゆるゆるストレッチ！

10月17日（土）浦添大公園で糖尿病患者会「こがねの会」のイベントを開催しました。運動が苦手な方にもゆっくり無理なくできる「ゆるゆるストレッチ」でした。武術由来のストレッチで、深呼吸をしながらの瞑想（マインドフルネスメディテーション：Mindfulness meditation）も取り入れました。大空のもと、芝生の上で、一呼吸を大切にしながらの瞑想でした。ゆったりと心地よい疲れを感じることができました。参加者は少なかったのですが、たまたまオーストラリアからの医学生が留学しており、彼女も一緒にストレッチを楽しみました。その時の様子をフェイスブックや「よっしーのブログ」でご覧になれます。筋肉は伸ばされることを喜んでいきます！皆さんもそれぞれのストレッチ法でスポーツの秋を満喫しましょう。

さて、先月も健康教室が開催されました。下記に参加者からの感想をまとめましたので参考にして下さい。次回希望者は受付または院長にお申し出下さい。

10月22日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・20代女性： 楽観的に考えていたが、これからは重く受け止め、前向きに頑張っていこうと思った。野菜とキノコ類を多く摂り、タンパク質の量を考えて行きたい。朝食を摂らない生活だったが、これからは3食きちんと摂る。ドカ食いも減らす。いままで間食が多かったので、それを食事に置き換えるようにしたい。
 - 手ばかり法で自分がどれくらい食べて良いのか考えてみること。
 - 食べ方の順番にも気をつけること。
- ・50代男性： 今は良いだろう、どうせ大丈夫、みたいな感覚でやっていた。同期のものがインスリンを使っていたが歩き出してから使わなくなったので、自分も万歩計を持ちながら運動もやっているの、アプリを利用しながら続けて行きたい。
 - 飲む機会が多いようなので、野菜を先に食べたり、内容にも気をつけること。

時間割表

11月26日（木） 健康教室
2時間目給食あり

11月28日（土） 個人栄養指導

栄養指導担当講師

石川絹子先生

古川高子先生

<編集後記>

十五夜のお月様綺麗でしたね。秋風も爽やかな季節になりました。さあ、のびのびと運動しましょう！