

特集 糖尿病週間のイベント！

11月14日は世界糖尿病デーでした。当院も例年どおり青にライトアップし、糖尿病についての理解を呼びかけました。翌15日は沖縄県地域糖尿病療養指導士会による『第8回歩いて学ぶ糖尿病美ら海ウォークラリー大会』が与那原町の東浜海浜公園で開催され、当クリニックからも地域糖尿病療養指導士(CDELO)2名が参加し、秋晴れのもと患者さんと共にウォーキングで汗を流しました。また糖尿病週間の期間中、外来の待合時間を利用して、青色の折り鶴を折ってもらいました。千羽まで到達するのはまだまだですが、これからも継続していきたいと思います。

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。

11月26日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・40代女性： ストレスの多い日々で、食べたり、飲んだりする機会が多い。
研修会や懇親会などは飲み会に付き合い、3次会、4次会まで飲み歩く。
仕事上検食があり、それもカロリーオーバーになってしまっていると思う。
→ 主食を100～120g程度に計量し、腹八分、時間をかけてよく噛んで食べること。
- ・40代女性： ビデオではちゃんとやった方が良いことがわかり、希望が持てた。
美味しいものを食べ続けたいので少し我慢することも大事だと思った。
若いころ運動した筋肉とかは貯金だと思うが、その貯金がそろそろなくなっているような感覚なので、また運動もやっていたなかったので、先月から少しとり入れた。
個人栄養指導を先月受講し、ゆっくりよく噛んで食べ、運動もした結果、体重も減量でき、血液検査結果も良くなっていたので、嬉しかった。
→ 主治医は自分であることを理解して、これからも頑張りたい。

時間割表

12月24日(木) 健康教室
2時間目給食あり

12月26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>

インフルエンザの予防注射が始まっています。糖尿病の方は抵抗力が落ちますので気を付けて下さい。