

健

康

新

聞

2016年2月号
新聞係発行

特集 沖縄にも雪？！

この冬は暖冬でしたが1月23日、24日に寒波の襲来があり、亜熱帯気候の沖縄本島に39年ぶりにみぞれ・あられが降りました！奄美大島では100年ぶりに本物の雪が降ったようです。昔の記録や琉歌には「雪」についての記載もありますが、みぞれ・あられの類だろうと考えられていましたが、もしかしたら本当に雪が降っていたのかもしれない。さて、暦の上ではそろそろ立春です。寒さで縮こまっていた体をゆっくり伸ばしながら、また元気に頑張って運動していきましょう。

先月も健康教室が開催されました。今回は2組ともご夫婦の参加でした。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。

なお健康教室は毎月金曜日に変更になりました。

1月21日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・40代夫婦：・母親が糖尿病で透析まで行っているのを見ているのでコントロールは難しいことはよくわかる。ビデオをみて、ちゃんとしないとどうにもならなくなると思った。
 - ・妻の立場からいつも言っているが、自分の言うことは聞かない。
 - 奥さんは言っても聞かないというが、言い続けることが大事であるとアドバイス。
- ・60代夫婦：・兄弟が足壊疽（えそ）となり、両足ともちょっとずつ切断した。最後は両足とも大腿部から切られ、だるまさんのようになっていた。それでも他人事のような感じだったので、不思議に思った。今日の勉強で、合併症の話、血糖を上げないように上手に工夫していきたいと思った。
 - ・妻として、あまり厳格に制限していたので、カロリーの話を聞いて良かった。実践は難しいが、これからも頑張っていく。
 - 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

2月19日（金） 健康教室
2時間目給食あり

2月27日（土） 栄養指導のみ

栄養指導担当講師

石川絹子 先生

古川高子 先生

<編集後記>

インフルエンザが所々で流行中です。まだ寒いので、うがいと手洗いの励行で予防しましょう。