

健

康

新

聞

2016年4月号
新聞係発行

特集 春爛漫、出会いと別れの妙を感じつつ！

お彼岸を過ぎ、ちょっとづつ春めいて参りました。石垣島ではもう海開きです！うりずん（沖縄の言葉で春から初夏にかけて）の季節がやってまいりました。沖縄で一番いい季節です。この時期、卒業、就職、転職など新年度を迎えての別れ、そして出会いの季節でもあります。当クリニックでも人事異動がありました。組織の運営上職員の異動はやむを得ないことですが、やはり別れと出会いの妙を感じます。この季節、気持ちが高揚したり、沈んだりと不安定になることもあります。目標を見失わず、焦ることなく進んで行きましょう。天気の良い日には、友人や家族との交流、そして深呼吸でも良いですので身体を動かすことが一番ですよ！

さて、先月も健康教室が開催されました。今回は1名の患者様が受講されました。下記に参加者からの感想とそれに対するアドバイスをまとめましたので参考にして下さい。

今年度から栄養指導は月3名の先生で予定しています。希望者は受付または院長にお申し出下さい。

3月18日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・40代男性：・食事は母親が作るが、高齢なのでお惣菜、弁当を買って食べることも多い。
 - ・出されたものは全部食べる生活で、太っていることが身体に悪いとは考えたこともなく、健康に関しては無頓着、無関心であった。今回、眼科からの紹介で糖尿病を指摘され、初めて食事について考えるようになった。食べるスピードも関連するとは知らなかった。
 - ・合併症が出るのが勉強になった。理想体重、一日の必要カロリー量などがあることを知った。これからは食べる順番にも注意していきたい。運動の習慣もほとんどないので、運動したい。回転寿司もよく行くので、考えて皿を取るようにしたい。
- 沖縄県では早世率が高いこと、肥満により突然死が起こることなどについてほとんど無知であった。社会からの情報に敏感になることと自らの健康について関心を持つようにしよう。

時間割表

4月15日（金） 健康教室

2時間目給食あり

4月23日（土） 栄養指導のみ

4月吉日（未定） 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
岡田 芽衣子 先生

<編集後記>

春眠暁を覚えず。気だるい朝は、ゆっくりとストレッチで目覚めてい行きましょう！