

## 特集 オリンピック金メダル続出！

4年に1度のオリンピックがリオデジャネイロで開催されました。数々の金メダルにため息が出ました。2020年の東京オリンピックへの期待が高まって来たのではないのでしょうか！実力を発揮できるのも日々の積み重ねの賜物と思います。

8月にはお盆もあり、食べたり呑んだりする機会が多かったと思います。またこれから頑張ってください。

さて、先月も健康教室が開催されました。2名の患者さんが受講されました。感想を下に書きますので、参考にして下さい。希望者は受付または院長にお申し出下さい。

### 8月12日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・20代男性：
  - ・ビデオをみて、早めに取り組まないといけないと思った。
  - ・家族にも糖尿病があり、開き直っていた気がする。それはできないことに気づいた。
    - マヨネーズやソースなど若者特有の食事の嗜好があるので、カロリーに中止して欲しい。
- ・60代男性：
  - ・若い頃には自覚症状がないからほったらかしていたので反省している。喉が乾いたり、多尿という症状が出て初めて治療しようと思った。
  - ・今は運動もしているのでこれからも継続したい。
    - 炭水化物を減らす自己流の食事をしており、糖尿病に振り回されている気がする。朝、昼、夕の食事をバランスよく摂ることをまず始めること。

### 時間割表

9月9日(金) 健康教室

2時間目給食あり

9月10日(土) 栄養指導のみ

9月17日(土) 栄養指導のみ

9月24日(土) 栄養指導のみ

### 栄養指導担当講師

石川 絹子 先生

石垣 美和子 先生

大野 理恵 先生

### <編集後記>

まだまだ残暑が厳しいですが、ゆっくり運動して行きましょう。当院もお蔭様で6周年を迎えることができました！