

特集 世界ウチナンチュ大会開催！

5年に1度の沖縄県系人のフェスティバルである世界ウチナンチュ大会が開催されました。新天地を求めて沖縄を離れ、ハワイ、ブラジル、アルゼンチンなど世界に羽ばたいて行った方々の子孫が集う祭りです。世界に飛翔する沖縄人のエネルギーとルーツを求める子孫の思いは凄いと感じました。琉球大学第二内科も教室をあげてハワイ移民の糖尿病発症について調べていましたが、同じ遺伝素因を有していても環境が変われば糖尿病のが増えることを示してくれたのも、ハワイ移民の方々のご協力のお蔭でした。和食中心かつ昔の沖縄の食事を伝えて行ければと思います。

さて、先月も健康教室が開催されました。3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。

10月7日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・30代男性：・ビデオを見てウチアタイした。食べたいものを食べ、飲みたいものを飲み、量も気にしていなかった。
→ 若いうちから取り組み、合併症にならないようにして下さい。
- ・40代男性：・食事のバランス、食べる順序などが問題となることが分かった。
→ 朝、昼、夕の食事をバランスよく摂ること、野菜を先に食べることからまず始めましょう。
- ・40代男性：・病気に対する意識がほとんどなかった。自分の体に耳を傾けず、体は我慢し過ぎていたのかも知れないと思うと残念、、、
→ 仕事中心になっていたと思う。お箸を置いたり、ゆっくり食事を楽しむこと。

時間割表

11月11日(金) 健康教室

2時間目給食あり

11月19日(土) 栄養指導のみ

11月26日(土) 栄養指導のみ

栄養指導担当講師

石川 絹子 先生

石川 絹子 先生

石垣 美和子 先生

<編集後記>

今月は世界糖尿病デーがあります。糖尿病週間に因んで、クリニックをブルーの輪で飾り付け、ブルーライトにアップします！