

## 特集 こがねの会（糖尿病患者友の会）総会！

3月11日は東日本大震災から6年目でした。当クリニックではその日に患者会総会を開催しました。まずクリニックのCDEJ片岡から災害に備えて準備しておきたい事柄について講演しました。沖縄は台風も多いので災害の際の心構えをしておくことは大切だと思います。特別講演には琉球大学から植田玲先生をお招きして、「1型糖尿病の私たち～みんなそれぞれ story がある」と題してお話して頂きました。ご自身が糖尿病であるため、とても役に立つご講話でした。これからも益々のご活躍を応援しております。

いよいよ新年度ですが、新しい職場や部署に異動される方もおられると思います。環境は変わっても、変わらずに続けられることをやり抜いて下さい。

さて、先月も健康教室が開催され、2名の方が受講されました。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。

### 3月10日の健康教室からの感想とアドバイス

・50歳代夫婦：

夫：ビデオをみて怖いと思った。足を切断された方をみたこともある。自分も脳梗塞を発症したので、ショックだった。これから自分で調節していきたい。

妻：夫の日常生活をみている気がした。姑が意見するところも親の立場でよく理解できる。

→ カロリーをもっと考えて食事をとって欲しい。イモ類がおおく、炭水化物を多く摂っている印象がある。じゃがいもとご飯、かぼちゃとご飯とか。野菜を先に食べることで、主食に玄米や雑穀を摂り入れてみることで、炭水化物に入る野菜を摂るときは主食を減らしたりしてみることで。

### 時間割表

4月7日（金） 健康教室

2時間目給食あり

4月8日（土） 栄養指導のみ

4月15日（土） 栄養指導のみ

4月22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

大野 理恵 先生

### <編集後記>

3月は別れ、卒業の季節。新年度に向けてこれまでの環境を今一度見直す機会でもあります。心機一転して前に進みましょう。