

特集 桜の季節です！

お正月もあっという間に過ぎました。公園を散策すると桜が咲きはじめています。沖縄の桜は1月に咲きだし、2月にはもう散ってしまいます。花びらは散らずに、花ごと散り、本土とは異なる種類の緋寒桜という種類です。桃の花に似たピンクの花が特徴です。この時期山々を彩るピンクは、沖縄の春先の美しさを象徴しています。本土では桜吹雪を見ながらお花見をしました。とても幻想的でしたが、沖縄の桜はもっと現実的(?)です。花冷えに注意し、ウォーキングを兼ねて桜見学に出かけてみてはいかがでしょうか。本島北部では国際洋蘭博覧会も開催されます。花に包まれた沖縄の素晴らしさをこの時期には是非とも味わって頂きたいと思います。

さて、先月も健康教室が開催されました。風邪や諸用でのキャンセルが相次ぎ、1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。

1月11日の健康教室からの感想とアドバイス

・40代男性：ビデオをみて透析や合併症の怖さが分かった。

頑張っていくことで、痩せて元の体型に戻り、健康を取り戻したい。

運動も頑張っているのだから、ジムでの筋トレも続けていきたい。

これまで弁当が買い弁で沖縄弁当だった。おそらく1000kcal位のものだったと思う。

→ 奥さんは調理師さんなので、雑穀米や玄米などを作ってもらおうこと。

弁当屋を変えてみるか、家から野菜、魚を多く使った弁当を持参してみることを勧める。亜鉛不足を心配しているが、食事を普通に摂っているなら若い人で特にサプリメントを利用する必要はない。

時間割表

2月3日(土) 栄養指導のみ

2月8日(木) 健康教室

2時間目給食あり

2月10日(土) 栄養指導のみ

2月17日(土) 栄養指導のみ

2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

<編集後記>

インフルエンザが猛威を奮っています。室内の換気を十分に心がけ、手洗いとうがいの励行をお勧めします！