

健

康

新

聞

2018年4月号
新聞係発行

特集 Endless words ～千言万語～

3月・4月は子どもや孫たちの卒業、合格、入学、新学期の季節です。お付き合いも多くなり、食べる機会も増えたのではないのでしょうか。「這えば立て 立てば歩めの親心 己（おのれ）に積もる年を忘れて」。いつまでもいつまでも一心に子どもの成長を願い続ける、言葉では語り尽くせぬ思いです。一生懸命忙しく日常を過ごして来て、はたと立ち止まり、自分の「歳」を感じる瞬間があるのも今の時期です。もう少しゆったりと自分の健康にも向き合ってみてもいいかと思えます。

さて、先月も健康教室が開催されました。先月は2人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。健康教室受講の希望者は受付または院長にお申し出下さい。

3月8日の健康教室からの感想とアドバイス

・20代男性：ビデオをみて透析のハリがとても痛そうに感じた。とても怖くなった。

早食いの癖があるので、直したいと思った。毎週1回の運動をもう少し増やしていきたい。

→ 一日の必要カロリーは決まっているので（1600キロカロリー）、それに合わせて品数の多い食事を楽しむこと。夜勤が入って食事のバランスと時間がバラバラになる事があるのでそれをできるだけ揃えるように努力すること。

・60代男性：暴飲暴食がこれまでもあったので、合併症になるのが怖いと感じた。とてもリアルだった。

これから3ヶ月頑張って薬を飲まないようにして行きたい。

→ 食事のスピードにも気をつけること。野菜が少ない印象ですので、野菜を増やし、バランスの良い内容で食べるようにすること。玄米やもち麦などの雑穀も摂り入れると良いですよ。

時間割表

4月7日（土）	お休み
4月12日（木）	健康教室 2時間目給食あり
4月14日（土）	栄養指導のみ
4月21日（土）	栄養指導のみ
4月28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>

4月は沖縄本島などでは、シーミー（清明祭）の季節ですね。お墓参りをした後に食べる重箱料理のカロリーを思い出して！