

特集 サッカーワールドカップ!

ロシアで開かれているサッカーワールドカップで世界中が盛り上がっています。ヨーロッパ、中南米、アフリカではサッカーが野球よりも盛んです。サッカーはメンタルスポーツと言われ、しっかりとした戦略が勝利に結びつくものです。日本勢も健闘しています。流れを見ながらふさわしい選手を投入する監督の采配が勝負に影響します。出口を見据えた糖尿病の治療戦略にも似ています。競技にも「集中すること」が大切ですが、治療も同じように一日一日大切に専念して行けたら良いですね。

さて、先月も健康教室が開催されました。先月は3人の患者さんが受講されました。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。

6月7日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・30代女性：眼が見えなくなったら怖いと思った。
 - 体重落とすためにレコーディングを続けること。無理はしながら、しすぎないようにできる範囲で継続すること。お昼外食多いので減らすこと。
- ・30代女性：糖尿病とは付き合い方次第だと思った。生活環境を変えていく努力をしたい。野菜もあまり摂らなかったので、ミックスベジタブルなどを使おうかと思っている。ピクルス、わかめなども摂るようにしていきたい。
 - 代替えを考えることは重要。魚あまり食べないので、魚を食べること。
- ・50代男性：糖尿病は怖い病気だが、早めに対処しておけば大丈夫だと思った。食事にほとんど時間をかけていないので、よく噛んで食べていきたい。
 - 一日三食摂らないこともあるようなのでしっかり摂ること、運動もすること。

時間割表

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

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>

いよいよ夏本番です。ビーチパーティーの季節です。食べ過ぎ、飲み過ぎに気を付け、熱中症対策もしながら夏を満喫しましょう!