

健康新聞

2018年12月号
新聞係発行

特集 こがねの会 ウォークラリー！

11月17日（土）、クリニックの患者会でウォークラリーを開催しました。場所は浦添城址公園でした。参加者は13名とこれまでにない規模です。運動指導士の砂川先生によりウォーミングアップとクールダウンのストレッチでとても快適な運動ができました。普段運動し慣れていない患者さんにも良い運動になったと思います。運動後に血糖値を測定したところほとんどの方が低下していました。運動後には栄養士の石垣先生による冬瓜サラダが振る舞われ、とてもさっぱりとしてよかったです。浦添に住んでいながら普段行くことのない場所で、沖縄の歴史に触れながらの身体活動は心身ともに刺激的で素晴らしい経験でした。この活動の様子は掲示板やブログをご覧ください。

さて、先月も健康教室が開催されました。1人の患者さんが受講されました。これからの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。

11月8日の健康教室からの感想とアドバイス

・40代女性：合併症が怖いと感じた。自分は大丈夫でしょうと思っていた。

朝食をとらずに昼食を多めにとる傾向があった。間食や外食（マック）も多かった。職場でお菓子を持ち寄って食べる傾向があるので、中止したい。運動も開始したい。

→ できれば職場の皆に言うこと。主食は食べないより、少しでも食べると、間食が減る。運動は30分/週くらいから始めてみる。

時間割表

12月6日（木）	健康教室 （給食あり）
12月8日（土）	栄養指導のみ
12月15日（土）	栄養指導のみ
12月22日（土）	栄養指導のみ
12月29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>

今年最後の健康新聞です。台風が2回も来てあっと言う間にもう12月！風邪など引かないように年末年始を乗り切りましょう。