

健康新聞

2020年5月号
新聞係発行

特集 天行は健なり！

沖縄で一番気持ちの良いうりずんの季節となりました。山々には真っ赤なデイゴの花、可愛い黄色の小さな相思樹の花も咲いています。鯉のぼりを上げている家庭もあり、風薫る5月の風物がいつものように子どもたちの成長を願っています。大自然は休むことなく必ずめぐり、まさに「天行は健なり」。自然の一部である我々人間は、ウイルスとの戦いに勝利して来た過去があるとは言え、出口が見えない今般の様相に鬱々とした毎日です。それでも、自然の偉大さに感動して生活して行きたいと思います。「天行は健なり、君子はもって自強してやまず」と続きますが、今の自分をしっかりと保ち、たゆまない努力を続けること、という「易経」の言葉です。糖尿病診療を崩壊させることなく維持して行きたい、と思います。

さて、4月には3密を避けて健康教室が開催されました。受講者の感想とアドバイス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。

4月9日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・40代女性：食事内容に重複があるので、もうすこし食事のレパートリーを増やさないといけないと思った。バランスの良い食事というのがあまりよくわからない。
検査でHbA1cもよくわからなかった。
→ 食事内容もバランスが悪いが、夕食を10時以降に食べたり、朝はプロテインのみで、お昼は摂らずに、夜ドカ食いするようなパターンもある。
規則正しい食生活にするよう、まずはそこから見直すこと。1600カロリー位を目安に。

5月 2日 (土)	栄養指導のみ
5月 7日 (木)	健康教室 (弁当あり)
5月 9日 (土)	栄養指導のみ
5月 16日 (土)	栄養指導のみ
5月 20日 (水)	栄養指導のみ
5月 23日 (土)	栄養指導のみ
5月 27日 (水)	栄養指導のみ
5月 30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
比嘉 聡子 先生

<編集後記>

県内では新型コロナウイルス感染もそろそろピークアウト。でも油断は禁物です。人混みを避けて、フレイル予防しましょう。