

健

康

新

聞

2021年9月号
新聞係発行

特集 パラリンピックと夏の選抜高校野球！

オリンピックに引き続き、パラリンピックが開催されています。車椅子でフィールドを駆け、視力が不自由でも水しぶきを上げて泳ぎきります。沖縄出身の上与那原選手も銅メダルでした。様々なハンディを乗り越えて一生懸命プレーするアスリートに感動です。

去年は中止となった選抜高校野球が開催され、真夏の開放感が一部戻っています。息の詰まるような毎日の生活も少しは忘れさせてくれたのではないのでしょうか。県代表の沖縄尚学高校は残念な結果でしたが、決勝戦の智弁学園（奈良）対 智弁和歌山の対決は見応えありました。兄弟校の同じユニフォーム対決は数十年ぶりだったようです。文武両道の学校を2つも創設した、開祖の大森智辯さんはさぞ喜んでいと思います。スポーツ観戦を通して、日々の糖尿病との向き合い方の参考にしましょう。

さて、8月も健康教室が開催されました。参加者は2名（家族同伴合計3名）でした。緊急事態宣言発令中でしたので説明のみにしました。下に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。

8月12日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・70代男性：怖いと感じ、寒気がした。特に合併症が怖かった。
→ 不規則な食事であることと、ドカ食いが多いようなので、それに気をつけてみる。
- ・50代男性：早く治療しようと思った。
奥さん：本人も努力するはずだが、自分も努力をしようと思った。
→ 揚げ物を減らし、ご飯の量を減らすことでカロリーが抑えられる。運動もすること。

時間割表

9月4日（土）	栄養指導のみ
9月9日（木）	健康教室（弁当あり）
9月11日（土）	栄養指導のみ
9月15日（水）	栄養指導のみ
9月18日（土）	栄養指導のみ
9月22日（水）	栄養指導のみ
9月25日（土）	栄養指導のみ
9月29日（水）	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>

おかげさまで当クリニックも開院11周年を迎えることができました。思いも寄らないコロナ禍ですが、ウィズコロナに向けて前進したいものです。