

特集 ゴールデンウィーク！

いよいよゴールデンウィークがやってきました。施設によっては10連休とれるところもあるようです。新型コロナウイルス感染症が蔓延して2年過ぎようとしています。やっとゴールデンウィークに休みが取れるようになった頃かもしれません。しかし、沖縄県下ではここ連日1000人以上の感染者が報告されており、まだまだ油断大敵です。ワクチン接種が5歳以上で始まっているものの、接種希望の割合は低いままです。ゴールデンウィーク開けに爆発的に広がらないようにこれまで以上に真剣に感染対策に取り組んで行きましょう。

4月は清明節がありました。通年なら食べすぎを注意しますが、ここ数年集まっただけの会食が控えられているため、血糖値があまり上がっておらず、好ましい状況です。ご先祖を供養する大切な行事なので大切にしたいのですが、ご馳走は必要最小限に留めることが糖尿病治療には良いことがわかります。

さて、3月も健康教室が開催され2名の新規の患者さんが受講されました。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7日の健康教室からの感想とアドバイス

・40代男性：食事を改善するように心がけます。

妻：子供の為と言って本人が食べ物を買置きしているの、注意します。

→ 子供がいると難しいけど、本人の為に買置きはしないようにしましょう。

・50代男性：ビデオを見て未治療が怖いと思った。

→ 自分に必要なカロリーは1600キロカロリーなので、それを目標にやってみること。

5月 7日 (土)	栄養指導のみ
5月 12日 (木)	健康教室 (弁当あり)
5月 14日 (土)	栄養指導のみ
5月 18日 (水)	栄養指導のみ
5月 21日 (土)	栄養指導のみ
5月 25日 (水)	栄養指導のみ
5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
比嘉 聡子 先生

<編集後記>

ういずんの季節も終わりを告げようとしています。そろそろ蒸し暑く、湿った空気になってきました。今のうち遊びましょう！