

特集 日本本土復帰 50 周年！

アメリカが占領していた沖縄を日本に返還した 1972 年 5 月 15 日も雨だったようです。「アメリカ世」から「大和世（ヤマトユウ）」への世替わりです。10 セントでワシミルクが買え、2000 ドルで家が建ち、車は左ハンドルで右車線を走っていました。ドル時代とも呼びます。日本復帰以外にも、アメリカの一つの州になるのか、琉球として独立するか、あるいは、中華民国（台湾）は、琉球（沖縄）からの要請があれば軍隊を派遣する用意もあったようで、琉球自治区や琉球省にさせられていたのかも知れません。現在のウクライナの状況と重ねると何とも言えない気持ちになります。色々な人々の思いがあって今の沖縄がありますが、平和裡に返還されたことは日米両国の先人の偉業です。確実なのは平和な日本にあったからこそ多くのものが築かれたことです。次の 50 年で私達は何を残すのでしょうか。様々な事象に振り回されることなく 1 日 1 日を大切にしながら療養にも専念して行きたいものです。

さて、5 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。

5 月 12 日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・ 50 代男性：意識の差で今後の将来が大きく変わることに、薬のこと、HbA1c のことも勉強になった。
→ HbA1c はここ 1 月程の糖の状態をわかる指標です。これを目安に頑張りましょう。
- ・ 40 代男性：やる気があっても継続が難しい。透析はやりたくないが、治療も不安。
妻：支えたいのに、申し訳ないと思った。野菜不足を青汁で補うようにしている。
→ 飲み物では食物繊維が少なくなるので、野菜を摂ることを勧めます。

6 月	4 日 (土)	栄養指導のみ
6 月	9 日 (木)	健康教室 (弁当あり)
6 月	11 日 (土)	栄養指導のみ
6 月	15 日 (水)	栄養指導のみ
6 月	18 日 (土)	栄養指導のみ
6 月	22 日 (水)	栄養指導のみ
6 月	25 日 (土)	栄養指導のみ
6 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>

ホタルが飛んでいましたよ。長雨の影響で運動ができていない、と皆さん嘆かれます。上半身だけでも動かしてみましょ！