

# 健

# 康

# 新

# 聞

2023年4月号  
新聞係発行

## 特集 サムライジャパン優勝（WBC 2023）！

コロナ禍で逼塞（ひっそく）していた日常に大きな笑顔と感動が生まれました。ワールドベースボールクラシック（WBC）での日本チームの優勝です。世界野球の祭典での日本勢の凄さは世界中を興奮で包みました。テレビ視聴率は40%台という高視聴率をマークし、国民の半分近くが観戦していた計算です。大谷翔平選手、ヌートバー選手、村上様など歴史に残る選手が出場しました。今回の日本チームには沖縄出身の大城滉二選手、宮城大弥選手、山川和穂選手の3名も活躍していました。特に宮城選手は、宜野湾市嘉敷の出身で、恵まれない家庭環境にありながらも高校野球で卓越した集中力を見せてプロ野球に入団しました。今回のWBCマウンドでの力投も感動的でした。スポーツは日常生活のストレスを解消し、また前に進める勇気を与えてくれる最良の薬です。

さて、3月も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。また4月からは水曜日の栄養指導に城間かおり先生が加わります。腎機能が低下した方への栄養指導が充実して参ります。受講希望者は受付または院長にお申し出下さい。

### 3月9日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・ 50代男性：合併症の怖さは妹が透析をしているのでわかっているつもりであった。  
症状がないのが怖い。  
→ 食事のバランスを大切にしていくこと。付き合いが多いのでお酒は控えること。  
運動も大切なので、週3回程度のウォーキングを始めてみることに。
- ・ 40代男性：食事に気をつけて行きたい。  
網膜症はないが、神経障害が出ているので気をつけていきたい。  
→ 野菜を先に食べて食後の血糖を穏やかにするように。ゆっくり食べることに。

4月1日（土）	栄養指導のみ
4月5日（水）	栄養指導のみ
4月8日（土）	栄養指導のみ
4月12日（水）	栄養指導のみ
4月13日（木）	健康教室（弁当あり）
4月15日（土）	栄養指導のみ
4月19日（水）	栄養指導のみ
4月22日（土）	栄養指導のみ
4月26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  
城間 かおり先生

### <編集後記>

今年は旧暦2月が2回あり、天気がコロコロ変わる2月風廻りが続きます。しかし、これから本格的な若夏に向かいます。気持ちの良い季節ですよ！