

特集 熱中症対策を！

夏真っ盛りになってきました。時々南国特有のスコールがあり、その後どうしようもないくらいに蒸し暑さが広がります。「夏の雨は牛の片胴を濡らす」と表現し、カタブイ（片降り）と沖縄語で言いますが、突発的なゲリラ豪雨がところどころに発生します。注意が必要です。台風の動向も気になりました。真夏にも関わらず、沖縄は新型コロナウイルス感染症が全国トップです。暑さのためクーラのきいた室内に集まるため、家族内感染が増えています。もちろん熱中症も増えています。感染症と熱中症に気をつけながら暑い夏を乗り切って行きましょう！

さて、6月はコロナのため休講になっていましたが、7月開催された健康皇室の受講者の感想と主治医からのアドバイスを下に書きます。健康教室受講希望者は受付または院長にお申し出下さい。

7月13日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・40代女性：画像でみるととても怖かった。透析とかで自分の時間を取られると思うと嫌になった。
食事は量と内容を考えていきたい。
→間食はたまには良いが、毎日はやめること。
- ・40代男性：これから自分の事について真剣に考えたい。食事面をどうするか悪い方向に行きたくない。
妻：ふたりとも食べるのが好きなので気をつけていきたい。自分の責任を感じてしまった。
→ お二方とも摂取カロリーについて勉強し1800Kcalを目安に、運動も取り入れながら頑張ってもらいたい。

8月2日(水)	栄養指導のみ
8月5日(土)	栄養指導のみ
8月9日(水)	栄養指導のみ
8月10日(木)	健康教室(弁当あり)
8月12日(土)	栄養指導のみ
8月16日(水)	栄養指導のみ
8月19日(土)	栄養指導のみ
8月23日(水)	栄養指導のみ
8月26日(土)	栄養指導のみ
8月30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>

8月にご先祖様を供養するお盆がやってきます。外でみるエイサーの演舞は夏の風物詩ですね。やっとコロナから開放された感がありますね！