

## 特集 サガリバナの季節です！！

記録的な長雨が続いた梅雨時期を過ぎて、急に暑くなりました。体調の管理がなかなか難しく、熱中症の患者さんもちらほられるようになっていきます。水分はこまめにとり、部屋の温度管理もしっかりするようにしましょう。

近所を歩いていると、サガリバナの蕾が目に入ります。この季節、夕方になると花が開き始め、例えようもない良い香りが漂ってきます。各地でサガリバナのある場所がライトアップされたりしています。昼間の暑い時間を避けて、夕方から散歩をしてみても如何でしょうか。那覇では末吉公園が有名ですよ。運動が足りない患者さん、ちょっとウォーキングにアクセントを付けたい患者さんにおすすめです。サガリバナは連なって咲く格好から沖縄語ではジンバナ（銭花）と言って、金運が上がる縁起が良い花とされているようですよ！

さて、6月も健康教室が開催されました。3人の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。

### 6月6日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・30代男性：自動車教習所で見るビデオを見るようで、悪いパターンと良いそのの違いがよく分かった。  
母方のおじ、職場の同僚が人工透析をしていたのでなりたくないと思う。家族にも糖尿病がいるので食生活を考えて行きたい。  
周りの人に言われるのが辛い、旅行に行くことを目標に頑張りたい。  
→ メロンパン、炭酸入の甘い飲み物などを減らしてみることで大分変わります。

7月6日(土)	栄養指導のみ
7月11日(木)	健康教室(弁当あり)
7月13日(土)	栄養指導のみ
7月17日(水)	栄養指導のみ
7月20日(土)	栄養指導のみ
7月24日(水)	栄養指導のみ
7月27日(土)	栄養指導のみ
7月31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>

新型コロナウイルス感染症がまだ猛威を奮っています。若年では軽い症状の方が多いですが、咳やだるさが長引くようです。今は治療薬もあるので早めの受診を！