

特集 キンザー前健康教室だより

先月から島尻キンザー前クリニックで健康教室（糖尿病教室）が始まっています。6月の参加者は合計で6人でした。以下が参加者の感想です。診療が終わったあと、ゆったりとした雰囲気が流れている糖尿病教室をのぞいてみて下さい。参加希望者は受付までどうぞ。

6月14日

- ・食事の習慣が変わって来て糖尿病になり、のどが渇いて、その頃から糖尿病になって来ていたのだと分かった。運動の習慣はあまりなかったが、運動したことでヘモグロビンエーワンシーが改善したことに気づいたことが良かった。（60代沖縄市在住男性）。
- ・夫と二人で参加し、今回の弁当を食べながらこれくらいで出来ることが分かって良かった。
- ・最初はのどが渇いて、コーラなどを飲むととてもおいしく、それを続けていた。あの頃は変だったと思う。今回食事についての話が聞けてとても良かった。もっと手作りの食事をふやして、しっかりやって行きたいと思う。（40代浦添市在住女性）。

6月28日

- ・家では大体同じくらいの食事内容なので、大丈夫だと思った。むしろ家の食事の方が薄味だと思う（70代浦添市在住男性と奥さん）。
- ・歯の大切さ、磨きかたなど勉強できてとてもよかった（40代女性）。

当院での特徴は、月の前半に基礎編があり、後半に応用編を設けました。総論と各論と言っても良いでしょう。学校の講義のように進めて参ります。月2回をペースに開催していますが、7月は後半に夏休みが入ります。一年を通して好きな授業を受けられるように工夫して行きたいと思います。

時間割表	
7月12日	1限目 映画鑑賞 給食
7月26日	夏休み

授業担当の先生

院長：島尻佳典

保健師：金城ゆかり

<編集後記>

暑い日々が続いています。
夏休みの間、冷たい飲み物
やアイスなどは控えるよ
うにしましょう。