

健

康

新

聞

2015年8月号
新聞係発行

特集 真夏のインフル要注意！

沖縄では真夏にもインフルエンザが流行します。当クリニックでも7月の外来にインフルエンザBの患者さんがチラホラ現れております。人混みに行くことも増えますし、親戚で集まったり、換気せずにクーラーの室内にいる時間が長かったり、インフルエンザウイルスにとっては繁殖しやすい環境です。かからないためには、しっかり換気をすること、インフルエンザが周りにいたら、うがいと手洗いを励行しましょう。また、念のためのタミフル予防投与などもありますので、かかりつけ医と相談して下さい。

さて、先月も健康教室と個人栄養指導が行われました。健康教室参加者からの感想を記載しますので、参考にして下さい。栄養指導の受講希望者は、受付もしくは院長に申し出て下さい。

7月23日健康教室参加者の感想

・10代男性とその母：あまく考えたらダメ。

結局は自分で治さないと、治そうという気持ちが大事だと思った。

HbA1cについて理解できたこと、薬を継続する必要があることが分かった。

栄養指導ではバランスのよい食事について勉強した。

標準摂取カロリーについても理解できてよかった。

玄米食は苦手なので、雑穀米などにしたい。

→ よく噛むこと、野菜を摂ることを勧めた。

出汁を多めに使うことで塩分を減らすことができる。

時間割表

8月20日(木) 健康教室
2時間目給食あり

8月22日(土) 個人栄養指導

栄養指導担当講師

古川高子先生

岡田芽衣子先生

<編集後記>

お盆の季節です。沖縄重箱料理はカロリーが多いので、昆布、こんにゃく、ごぼうで乗り切ろう！