

特集 オクラレルカの花言葉は？

4月に沖縄本島の北部ではアヤメ科の紫の花、オクラレルカが満開でした。田んぼ一面に広がるオクラレルカの花を見に行かれた近隣の銀行の支店長さんから花束をいただきました。とても美しく、外来にも飾って楽しみました。ちなみにオクラレルカの花言葉は「良い知らせ」だそうです。日常の生活で「良い知らせ」とはどのようなものでしょうか。新年度を迎えて、新しい生活や仕事が始まった方も多と思います。単調な毎日にも少し考えると「良い知らせかな？」と思える知らせが舞い込むものです。希望に充ちた、うららかな春を楽しみに外に出て散策してみてもいいでしょうか？

さて、先月も健康教室が開催されました。先月は2人の患者さんが受講されました。感想を下に書きますので参考にして下さい。健康教室受講の希望者は受付または院長にお申し出下さい。

4月13日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・30代男性：糖尿病は怖いと思っていたので注意していた。子供のころから肥満があり、皆に言われていたけど、自分は大丈夫と思っていた。今回初めて知ってショックだった。尿酸も高い。毎日ミルクティーを飲んでた。バレーボールもしていたが辞めた。ウォーキング始めたい。
→ とりあえず炭水化物を減らし、主食には雑穀を混ぜたり、早食いをしないようにする。毎日体重計にのり、体重を測ること。
- ・30代男性：同級生も透析しているかたがいるのでならないようになんとかしたい。
→ 野菜が少ないので、野菜を食べること。とりあえず野菜ジュースを摂り入れてみると良いのではないかと。早食いも注意。イビキもあるなら検査も必要かも。

時間割表

5月10日(木)	健康教室 2時間目給食あり
5月12日(土)	栄養指導のみ
5月19日(土)	栄養指導のみ
5月26日(土)	お休み

栄養指導担当講師

石川 絹子 先生
石垣 美和子 先生
大野 理恵 先生

<編集後記>

麻しんが流行しています。
予防接種で防げますよ！
今月は糖尿病学会がありますので、26日の栄養指導はお休みです。