

健康新聞

2020年8月号
新聞係発行

特集 海の記念日！

新型コロナウイルスの第2波が押し寄せている県内です。緊急事態宣言を玉城知事が発出しました。不要不急の外出を避け、飲食店への出入りは控え、県外への渡航はできるだけ自粛して行きましょう。

7月23日は海の記念日でした。本来なら東京オリンピックの開会式などで盛り上がるはずが、このような状況に一変しました。7月は観測史上初めて台風が発生しませんでした。天変地異とはこういうことでしょうか。それでも沖縄の海はとても綺麗です。友達から頂いた宮古島の海の写真はとても透き通って、宮古ブルーと讃えられる美しさです。飛行機からみたエメラルドグリーンの写真が外来待合室を飾っております。皆さんも気分転換に海を見に出かけてみてはいかがでしょうか。

さて、7月9日には3密を避けて健康教室が開催されました。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。

7月9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。良くも悪くも症状がないのが怖い。合併症が出てからでは遅いとわかった。

奥さん：合併症になってからでは遅いということがわかった。子供が小さいので頑張ってもらいたい。

→ ご職業が居酒屋で、遅い時間までの仕事。こまめに体調管理をし、運動をすること。

・60代男性：めまいがあつて診断された。

外食接待は昔当たり前で、それができないと上になれない時代で、雇ったのは必然かも。

→ バランスの良い食事、適切なカロリーという考えを身に付けてほしい。

8月 1日 (土)	栄養指導のみ
8月 5日 (水)	栄養指導のみ
8月 6日 (木)	健康教室 (弁当あり)
8月 8日 (土)	栄養指導のみ
8月 15日 (土)	栄養指導のみ
8月 18日 (水)	栄養指導のみ
8月 22日 (土)	栄養指導のみ
8月 25日 (水)	栄養指導のみ
8月 29日 (土)	栄養指導のみ

<編集後記>

財産相続について勉強中です。早めに行えることは整理しておきたい親心。制度も変わっています。皆さんも準備はいいですか？