

特集 人類史上初のスゴ技！

北京オリンピックでスノーボードの平野歩夢君の技が絶賛されました。その前の得点が様々な憶測があり低く査定されていたことに対して憤慨していた彼は、目的を忘れずに冷静にいつもの力以上のものを爆発させて、人類史上初と言われる大技を披露してくれました。東京オリンピックが延期され、2年連続のオリンピックのような感じで目立ちませんでしたが、自分のやるべきことをちゃんとやるのが金メダルへの大きな一歩に繋がります。みなさんも日々の食事と運動とのバランスが血糖コントロールに結びつくことを意識し、新型コロナウイルス感染症、オミクロン株に振り回されずに頑張りましょう。

県内は蔓延防止等重点措置に基づいた午後8時までの飲食が制限されていましたが、2月20日から解除されました。これに伴いまた飲食が可能になりました。必要な経済、社会活動は充実させて行く必要があります。ブースター接種で免疫力をアップさせて、少しずつ元の生活に戻すことです。

さて、2月も健康教室が開催されました。蔓延防止期間ですので、弁当を持って帰って頂きました。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。

2月10日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・40代男性：聞いていたことが大体わかった。ビデオをみてやる気になった。
 - 食事のとり順番やバランスの良い食事を心がけましょう。
 - 炭水化物もある程度はしっかり摂るようにしましょう。
 - 身長から必要カロリーが計算できるので、それを目安にすること。

3月5日(土)	栄養指導のみ
3月10日(木)	健康教室(弁当あり)
3月12日(土)	栄養指導のみ
3月16日(水)	栄養指導のみ
3月19日(土)	栄養指導のみ
3月23日(水)	栄養指導のみ
3月26日(土)	栄養指導のみ
3月30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>

当院でも通院患者や高齢者を優先に3回目の新型コロナウイルスワクチン接種が始まっています。ご予約は受付までお願いします！