

# 健

# 康

# 新

# 聞

2023年6月号  
新聞係発行

## 特集 第9回こがねの会 ウォークラリー開催！

当クリニックには「こがねの会」という患者会があります。日本糖尿病協会の組織の一つで、年1回を目標に患者会を開催しています。調理実習、ウォークラリーなど今年で9回目を数えるまでになりました。今回は浦添八景に選ばれているカーミージー（亀瀬）の遊歩道からカーミージー橋のてっぺんまで歩く、合計約1.5Km、1時間程度の運動をしました。参加人数はスタッフ込で30人程でした。運動前に全員の血糖値を測定し、健康運動指導士の砂川欣也先生から歩く前のストレッチ体操、歩行時の注意事項を指導して頂きました。砂辺に出ると全体重がかかりますので足が重く結構な負荷がかかります。橋も平坦ではないので、登り降りとも負荷がかかりました。歩行後血糖を測定すると10~60くらい低下しており、運動の効果を実感できたと思います。会の目的は、運動効果を実感することと、職員との親睦にあります。また、特に今回はコロナも一段落し、地元でもあまり行ったことの無い場所だったので、皆さん笑顔がほころんでいました。写真は院長のブログにアップしておりますので参考にして下さい。

さて、4月は健康教室参加予定者がコロナに感染して開催できず、健康新聞もお休みでしたが、5月は無事開催されました。受講者の感想とアドバイスを下に書きます。健康教室受講希望者は受付または院長にお申し出下さい。

### 5月11日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・50代男性：健診も受けず、ムエイタイをやるので特に疲れもなかった。眼底出血で紹介された。眼科でレーザー治療を受けてきたが、その治療の際に何とも言えない恐怖と痛みがある。
- ・60代女性：食事にも注意していたが、硝子体出血になってしまった。  
→ お二方とも大切な目の合併症が出ているので治療は急がずゆっくりやる必要がある。

6月3日(土)	栄養指導のみ
6月7日(水)	栄養指導のみ
6月10日(土)	栄養指導のみ
6月14日(水)	栄養指導のみ
6月15日(木)	健康教室(弁当あり)
6月17日(土)	栄養指導のみ
6月21日(水)	栄養指導のみ
6月24日(土)	栄養指導のみ
6月28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  
城間 かおり 先生

### <編集後記>

糖尿病学会が数年ぶりに現地開催されました。琉球ゴーテンキングスも優勝しましたね。これから暑くなります。夏モードに体を切替えて行きましょう！