

特集 パリ・オリンピック開催中！！

日本列島に猛暑が襲っています。アスファルトで舗装された内陸より海に囲まれた沖縄が涼しい、という皮肉な現象が起きています。湿度も高く、汗が出にくい環境で熱中症も多発しています。冷房を上手に使うことで体を冷やし、水分もこまめにとってこの夏を乗り切りましょう！

せっかく勝ち取った東京オリンピックはコロナ禍で一年延期となり盛り上がり欠けて終わりました。今年はパリオリンピックで日本勢が頑張っています。柔道、体操などのお家芸は勿論、球技でも大活躍。睡眠不足の患者さんが多く来院されています。日本の国旗を背負ったプレッシャーたるや並々ならぬものがあると思います。若い選手達が心を一つにして、メダルを勝ち取っていく姿に感動し、応援しています。糖尿病の治療も自分に克つことです。日々のコントロールはオリンピックに出場する選手と匹敵するくらいの大変なことかと思えます。ご自身が頑張っていることをオリンピック出場選手に重ねながら日々頑張ってもらいたいと思います！

さて、7月も健康教室が開催されました。新型コロナとインフルエンザの流行で1名のみ受講でした。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11日の健康教室からの感想とアドバイス

・30代女性：合併症が怖い。自分の体なので、工夫して改善していきたい。

→ 野菜を先に食べたり、運動もバス停ひとつ手前で降りたり、生活の中で工夫すること。まず食事が基本なので、間食を摂らないで済むように、しっかり3食食べること。玄米や雑穀を主食にとり入れてみましょう。

| | |
|----------|------------|
| 8月3日(土) | 栄養指導のみ |
| 8月8日(木) | 健康教室(弁当あり) |
| 8月10日(土) | 栄養指導のみ |
| 8月14日(水) | 栄養指導のみ |
| 8月17日(土) | 栄養指導のみ |
| 8月21日(水) | 栄養指導のみ |
| 8月24日(土) | 栄養指導のみ |
| 8月28日(水) | 栄養指導のみ |
| 8月31日(土) | 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>

旧盆が来ます。皆で集まる機会が増えます。新型コロナ感染症とインフルエンザも同時に流行しています。部屋の換気は十分に行いましょうね！