

特集 大相撲と大リーグ！

先場所（名古屋場所）の大相撲は24歳の若きエース、大の里関が優勝しました。大関昇進です。まだ大銀杏が結えないちょんまげ姿が初々しいのに、目ヂカラは鋭く、取り直しの一番などもあり大盛り上がりでした。大声で応援した方も多かったのではないのでしょうか。ご出身地の石川県は、今年は正月から大震災に見舞われたかと思うと、また大雨による特別災害に見舞われて大変なことの連続です。このような折の大の里の大奮闘は、石川県の復活を日本中が応援していることと重なりました。これからも石川県の復興とともに応援して行きたいと思います。

また、メジャーリーグの大谷さんもホームランと盗塁の記録を更新し続けています。前人未到の境地、人間離れした記録、などと言われています。彼も東北のご出身で、東北地方を襲った地震と津波の復興に重なります。自然災害の多い日本ですが、常に復興してきた強さがあります。大いに健闘して、日本中を元気づけて欲しいと思います。

さて、9月も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。

9月12日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・40代男性：対照的な患者さんのドラマに自身を重ねて勉強になった。父方祖父が透析になっていたの
で、そうならないように現在運動もしている。
栄養指導で食事量が4人前食べていたことに気づいた。
→ A1c7% 未満を目標に徒歩5分で良いので運動すること。食べる順番にも気をつけ、主食を
家族とは別に雑穀米や玄米などに置き換えてみることに。

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

駐車場を拡張整備しました！ひび割れはセメント舗装、草ぼうぼうのところは砂利敷設しました。環境整備をして皆様をお待ちしていますよ。