

健

康

新

聞

2025 年 8 月号
新聞係発行

特集 国宝！

今をときめく豪華俳優、吉沢 亮と横浜流星 共演の邦画です。糖尿病に罹患した歌舞伎一座の父（渡辺 謙）は眼が見えなくなり、その子（横浜）も大切な舞台で動けなくなり、足壊疽から糖尿病が判明しました。遺伝です。その後は膝下切断を余儀なくされ、早逝するストーリーが盛り込まれていました。義足でも演じ続けた曾根崎心中のお初は妖艶で、それはそれで人生の彩、と美化するにはあまりにも無理があります。冷静に「ああはなりたくない」と思って欲しいものです。映画自体は芸道で生きる人々を美しくも強烈に描いており、キャスティングも素晴らしいので是非見て頂きたいものです。ちょっと古いですが、レスリー・チャン主演の「さらば、我が愛〜霸王別姫」を思い起こさせる映画でした。

さて、先月も健康教室と運動療法が開催されました。受講された方の感想とアドバイスを下にご書きますので、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 10 日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・ 60 代男性・80 代女性・40 代男性：バランスの良い食事が大事だと分かった。
- ・ 60 代男性：食品交換表を参考にバランスの良い食事を取りたいと思った。

妻：意識を持っても本人次第だと思う。→ 主治医は自分であることの認識を。

7 月 24 日、29 日の運動療法の感想

- ・ 20 代女性・30 代男性：トレーニングの 3 原理 5 原則・筋繊維についての学習とレジスタンス運動実践
- ・ 20 代女性・54 代男性：低脂質食事ガイドライン学習とハンドスクワット／HIIT トレーニング実践
- ・ 70 代・80 代女性・70 代男性：フレイル・生活習慣病に負けない食事のコツについて学習

レジスタンス運動と食欲を抑える心理療法（Mindfulness eating）指導

健康教室

集団栄養指導 7 日（木）（弁当あり）

運動指導 21 日（木）、26 日（火）

管理栄養士による食事指導

水曜コース：6 日、13 日、27 日

土曜コース：2 日、9 日、16 日、23 日

30 日

食事栄養指導担当講師

石川 絹子 先生

石垣 美和子 先生

比嘉 聡子 先生

運動指導担当講師

川村 圭吾 先生

<編集後記>

そろそろ台風シーズンがやってきました。外來の混乱はまだですが、薬が切れたりすると大変ですので、どうかお早めの対応をお願いします！