

健

康

新

聞

2025 年 9 月号
新聞係発行

特集 あ～あ～栄冠は、君に輝く ♪

決勝戦の日、国道 58 号線から車が消えました。そしてこの夏、沖縄尚学高校が優勝し、初めて真紅の優勝旗を持ち帰りました。新垣、安谷屋、阿波根、伊波、宜野座、末吉、志良堂、比嘉、眞喜志、宮城、、、ほぼオール沖縄の苗字です。校歌斉唱のときの嬉しそうな大音声もまた笑顔誘います。敗れたチームも沖縄尚学を讃たえ、エールを送るところなど高校野球の魅力です。いつまでも語り草になるような仙台育英高校との試合は感動的でした。当クリニックは開業 15 周年を迎えましたが、開業当時、興南高校が春夏連覇を果たし、外来が賑やかだったことを思い出します。お蔭様でここまで来ることができたことに感謝し、沖縄県の健康寿命延伸に少しでも貢献できればと思います。今後とも精一杯精進していきますのでご指導宜しくをお願いします。

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。

8 月 7 日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・ 80 代男性：自分勝手の食事が良くないと思った。
- ・ 60 代男性：合併症が怖いので一日一日を大切にしたい。

妻：甘い飲み物が多いと感じた。 → 食事に気を付けること。主治医は自分であること。

8 月 21 日、26 日の運動療法の感想

- ・ 20 代女性：基礎代謝量、除脂肪体重から目標体重を決めて必要カロリーに合わせた食事メニュー提案
ゴムを使ったレッグカール、モンスターウォーク、スクワットを施行
- ・ 70 代・80 代女性：動的ストレッチ、静的ストレッチについて学習し、実践

健康教室

集団栄養指導 11 日（木）（弁当あり）
運動指導 25 日（木）、30 日（火）

管理栄養士による食事指導

水曜コース：3 日、17 日、24 日
土曜コース：6 日、13 日、20 日、27 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>

開業 15 周年を記念して恋する(?)フォーチュンクッキー (39Kcal) を外来で差し上げます。日頃の感謝の気持ちを込め、皆様の運氣が上昇しますように！