

特集 アメリカンスピリット！

米国人親子が暑いなか海辺の掃除をしていました。この素晴らしい島に配属されたことに喜び、美しいまま次の世代に渡すことも任務の一つで、他人の家にお邪魔するときはお行儀よくするのが大切でしょう、娘にもそのことを教えたくて一緒に作業をしているのよ、とのこと。何という素晴らしい行為と教育でしょうか。尊敬とシェアの精神のある国に世界のリーダーとして活躍して欲しいと思いました。11月には感謝祭（Thanks Giving day）があります。北米最初の移民が、助けてくれた原住民への恩返しをした故事に由来します。同じ人間同士、相手の文化を理解し仲良く暮らしたいものです。

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。

10月16日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・70代男性と奥様：今回の検査でショックを受けた。食事は好きなものだけしか上げていなかった。
- ・50代男性：暴飲暴食が多かった。

→ 好き嫌いはあっても、栄養のバランスを考えて食事をしましょう。

10月23日、28日の運動療法の感想と施行した内容

- ・ストレッチの基本動作の復習と、トレーニングの基本について座学。
- ・若年向け：ブルガリアンスクワット、シーテッドロウ、フロントランジ、ヒップリフト、クランチ
- ・壮年向け：バックランジニーアップ、ライトチューブを用いた筋力トレーニング、ディップス、サイドレイズ、ヒップヒンジ、バックキック、お尻歩き。

＊ 筋力が増強しておりレップ回数が増えていること、可動域の改善などを自覚した。

健康教室

集団栄養指導 13日（木）（弁当あり）

運動指導 20日（木）、25日（火）

管理栄養士による食事指導

水曜コース：5日、19日、26日

土曜コース：1日、8日、15日、22日

29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>

日本史上初の女性総理大臣が誕生しました。もともと「日の本は岩戸神楽の昔より、女ならでは夜の明けぬ国」と言われています。高市首相頑張って！