

健康新聞

2025年12月号
新聞係発行

特集 ブルーサークルと安青錦（あおにしき）！

11月14日は世界糖尿病デーです！インスリンを発見したバンティング博士の誕生日を記念し、糖尿病を啓発するための一日です。ブルーサークルデーとも言われ、様々な建物がブルーにライトアップされます。当院もブルーにライトアップしました！ライトアップの様子はブログを御覧ください。

また、大相撲の優勝を安青錦（あおにしき）が果たし、大関昇進が決まりました。故郷のウクライナは今戦禍にありますが、希望を届けることができたと思います。頑張ってほしいと思います。この冬、安青錦が所属する安治川部屋がうるま市で合宿稽古をしています。時間があれば見学して下さい。

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。

11月13日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・50代男性：透析が怖いと思った。 ジュースに砂糖が大量に入っているのを聞いて驚いた。
- ・50代女性：母が糖尿病だったので気をつけていたが不摂生だった。メロンパンなど多かった。

→お菓子や飲み物には砂糖が大量に使われる。お茶、お水、ブラックコーヒーなどを摂ること。

11月20日、25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、低脂質食事ガイドラインの資料で指導。
- ・若年向け：バックランジニアップ、ベントオーバーロー、ライトチューブを用いた筋トレ
- ・壮年向け：スクワット、ヒップヒンジ、アームカール、チューブを使ったツイストなど

* ヒップヒンジの運動を自宅で取り入れたことにより、日常生活で落ちたものを床から取ることが楽にできるようになったとのこと。とても嬉しい感想でした！

健康教室

集団栄養指導 11日（木）（弁当あり）

運動指導 23日（火）、25日（木）

管理栄養士による食事指導

水曜コース：3日、11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 聰子 先生

運動指導担当講師

川村 圭吾 先生

＜編集後記＞

糖尿病の治療は毎日の生活と運動にあります。大相撲の練習もそれと同じかと思います。倦まず弛まず継続することが大切です。頑張って下さい。