

特集 糖尿病週間！

11月14日は世界糖尿病デーでした。その日を挟んだ1週間は、糖尿病週間として世界中で糖尿病の予防と啓発を目的としたイベントが行われます。当クリニックでも待合をブルーリングで装飾し、夜はライトアップしました。青の色紙で鶴を折ってもらいましたが、今年は去年より少なめでした。また来年期待しています。

9日（土）には糖尿病患者友の会「こがねの会」の会長さんはじめ、職員一同でウォークラリーを実施しました。コースはクリニックから出発し、キャンプキンザーの第一ゲート、勢理客橋を回って、宮城公民館に向かいました。約2キロのコースでしたが、気候も良く、気持ち良い汗を流しました。運動前後で血糖値を測定し、運動により血糖が下がることも確認しました。そして公民館では、糖尿病についての学習ばかりでなく、沖縄の歴史（基地の名前の由来、橋の由来）なども学習して、文化の日のある11月にふさわしい会でした。来年はもっと多くの参加者を募ることが主催者側の反省事項です。

11月の健康教室参加者と、栄養指導の状況を報告します。健康教室と栄養相談の受講希望者は受付、もしくは院長に申し出て下さい。

11月14日（石川先生による健康教室と個人栄養指導）

- ・40代男性：DVDを見て自分と重なりました。外食と接待の毎日でした。
→ 適正カロリーの話（ご飯の量、野菜を摂る大切さ）を説明。

11月16日（個人栄養指導）

- ・60代女性：食事はあるものを食べたりしているので、バランスが悪い。インスタントを摂ることが多い。
→ 主食と副菜（おかず）をそろえるように確認。適正量を食べること。

時間割表

12月19日（木） 栄養指導
健康教室
2時間目給食あり

12月21日（土） 栄養指導のみ

栄養指導担当講師

古川高子先生

岡田芽衣子先生

<編集後記>

いよいよ師走の候。クリスマス、忘年会など様々な会合が目白押しになります。
要注意ですよ！