

特集 インフルエンザが流行しています！

お正月明けからインフルエンザが増え始め、2月に入ってもまだ終息する気配がありません。予防注射を早めに打った方は、かかっても軽くすんでいるようです。沖縄では、年中インフルエンザが流行しますので、1年に1回は予防注射を接種しましょう。特に糖尿病では回復が遅れたりしますので要注意です。

さて、今年初めての個人栄養指導が行われました。またキンザー前健康教室も行われましたので、その時の参加者の皆様からの感想を記載しました。

受講希望者は受付もしくは院長に申し出て下さい。

1月22日（石川先生による健康教室）

- ・40代男性とその奥さん：

DVDを見て怖いと思った。ビビった。やる人とやらない人の生きざまが分かったので、やらないといけないと思った。奥さんも辛い。注意して食事を作って行きたい。でも継続が問題だと思う。玄米はおいしく柔らかく作るのが課題である。

→ 健康診断を必ず受け、協力して治療に取り組んでいくこと。

1月25日（岡田先生による個人指導）

- ・60代女性：忙しくて食べなかったり、バランスの悪い食事が多い。

→ 忙しい時は野菜ジュースなどでカロリーを補うこと。

- ・30代男性と女性：炭水化物を減らしていた。蛋白質が多い。

→ 適正カロリーがあるので、そのカロリー内でバランスの良い食事を工夫すること。

時間割表

2月20日（木） 健康教室
2時間目給食あり

2月23日（土） 個人栄養指導

栄養指導担当講師

古川高子先生

石川絹子先生

<編集後記>

沖縄では桜もヒマワリも、コスモスまでも咲いています。春はもうすぐそこに来ているようですよ！