

健康新聞

2014年9月号
新聞係発行

特集 夏の甲子園、大阪桐蔭優勝！

夏の全国高校野球も終わりました。沖縄勢は沖縄尚学高校が出場し、ベスト 8 まで行きましたが、惜しくも敗退してしまいました。是非また来年も頑張りたいです。当クリニックの看護師には福島、大阪出身者がいて、沖縄勢が負けてもしばらく熱い（暑い？）応援が続きました。大阪桐蔭高校が優勝すると、皆で健闘を讃え、喜びました。皆自分の故郷がやっぱり大事ですが、それにもまして高校球児の爽やかさや、チームワークに感動しているものと思います。

さて、当クリニックも 4 周年を迎えました。開業の年、沖縄は興南高校が甲子園春夏連覇に沸いた年でした。あっという間に今日の日を迎えることができました。この場を借りて御礼申し上げます。今後とも患者さんを支えて行けるようにスタッフ一同、まさに一丸となって精進して参りたいと思いますので、宜しくお願い申し上げます。

さて、先月は健康教室で 3 名の新生子が勉強しました。しっかり治療した人と、しなかった人の違いが出ることを勉強しました。それぞれの患者さんの感想を下にまとめます。

また今月も栄養指導がありますので、受講希望者は声をかけて下さい。

8月14日（石川先生による健康教室）

- ・30代男性：食事のバランスが大事であることを勉強した。食べ物の順番も大切であることを知った。
おやつも結構とるので、減らすようにしたい。運動も続けたい。
- ・50代男性：カロリー内に押さえることが大事であることを勉強した。
揚げ物が多いので、煮物、蒸し料理などを選んで食べるようにしたい。
- ・60代女性：合併症が怖い。食事の時間も不規則なので、今後はそれも考えて行きたい。
主治医は自分であることを学んだ。

時間割表

9月18日（木） 健康教室
2時間目給食あり

9月20日（土） 個人栄養指導

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>

お盆を過ぎてから朝夕涼しくなりました。まだ残暑は続きますが、体を動かすのに丁度良い季節です！