

特集 11月は糖尿病週間があります！

11月10日から16日まで糖尿病週間です。世界中で糖尿病が増えていますので、その啓蒙を目的として開かれています。当院もイベントを通して、糖尿病の理解を深めるための計画をしています。去年は初めての企画でウォークラリーをしました。文化の月に合わせて、浦添宮城の碑文やキャンプキンザーの歴史についても勉強しました。今年も第2回ウォークラリーを予定しております。次号で詳細を報告致します！今回の参加希望者の方は、受付または院長に声をかけて下さい。

さて、先月は健康教室で3名の新生が勉強しました。しっかり治療した人と、しなかった人の違いが出ることなどを勉強しました。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。

10月16日（石川先生による健康教室）

- ・40代男性：目、腎臓などの合併症が怖いと思った。
食事に関して、栄養士の先生から教わったことを守って、しっかりやりたい。
血糖、ヘモグロビンA1cについて勉強した。運動も始めたい。
天寿を全うしたい。
- ・50代女性：ビデオの悪い方は、自分を見ているようであった。今こそ変える時だ、と思った。
何でも食べて良い、と言われてなんだかほっとした。何でも大丈夫ですね。
バランスを考えて食事を摂りたいと思った。
- ・50代男性：悪くなって行く方は、自分と同じであると思った。
本を買って読んだり、有る程度勉強はしていたが、やはり今回栄養士さんやビデオ学習をして、とても勉強になった。これからも継続して行きたい。

時間割表

11月13日（木） 健康教室
2時間目給食あり

11月15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>

朝夕涼しくなり、運動するにはとても良い季節です！インフルエンザの予防注射受付開始しました。