

特集 平成お疲れ様、いよいよ令和元年幕開け！

新しい時代の幕が開きました。当クリニックは平成22年（2010年）に開業しました。瞬く間の9年間だった、というのが実感です。平成の31年間、戦争も無い平和な時代でしたが、災害の多い時代でもありました。これからの令和が千代に八千代に、末永く安寧に続くことを祈念します。また新たな時代を創りつつ、これからも患者さんを支えて行けるクリニックとして努力して参りたいと思います。

さて、先月の健康教室参加者は3名でした。男性と女性でそれぞれの考え方がありとても興味深い教室でした。生徒さん同士の会話も弾んでいたようです。下に感想とアドバイスをまとめました。来月の希望者は受付または院長にお申し出下さい。

4月7日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・30代男性：多尿で泌尿器科受診し初めて糖尿病と診断された。情報は色々知っていたので、ビデオで再確認した感じ。透析は周りにいないので怖いと思った。
→ 必要なカロリー量を理解し、気を許さずに治療してほしい。
- ・30代女性：今回の診断でショックだった。なりたくないと思った。
遺伝すると分かっていたが、甘いものが多く、運動もしていなかった。
→ 適正体重を維持することを意識し、運動もすること。
食事内容も子供に影響するので、今回学んだことを次の世代に伝えるようにすること。
- ・50代女性：早食い、出されたものは全部食べ、勿体無いので殆ど残さなかった。
→ 世代的に食べ物を残すのは罪悪感があると思うが、カロリーを意識してほしい。
家庭では、重量計で測って食べると残さなくて良い。ゆっくり食事を楽しむこと。

時間割表

5月9日（木）	健康教室
2時間目給食あり	
5月11日（土）	栄養指導のみ
5月18日（土）	栄養指導のみ
5月25日（土）	栄養指導のみ

栄養指導担当講師

石川 絹子 先生
石垣 美和子 先生

<編集後記>

蛭がちらほら出て来る季節です。清明祭の影響か、血糖コントロールが悪くなっている患者さんも多いですよ。気を許さずに！