

## 特集 オミクロン?!

新型コロナ感染症も一服していたと思っていた矢先、新たな変異株が報告され世界中を震撼させています。日本は外国との出入りを禁止する強い措置に出て水際対策をしています。沖縄県に関してはまだ変異株の検出例はありませんが、早晚広がるのが懸念されます。しかし、まだ重症化の度合いもはっきりしておらず、淡々とこれまで通り消毒とマスク着用を継続して注意を怠らないようにするしかありません。オミクロンは、ギリシャ文字のアルファベット 2 文字、ニューとサイが「新」と「習」を連想させるので良くないとのことで、それらを飛ばしての命名のようですが、アルファベットでも間に合わなければ、次は星座の名前を検討しているようです。星の数ほど変異する可能性のあるコロナウイルスをいつまでも追いつけることは出来ないのではないのでしょうか。ワクチン接種も含めて、強い風邪に負けない体を作りましょう!

さて、11月も健康教室が開催されました。参加者は2名でした。下に受講者の感想とアドバイスを下に書きますので、参考にして下さい。希望者は受付または院長にお申し出下さい。

### 11月11日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・40代男性：自分のやり方で変われると思った。待ったなしでやるしかない。  
→ ドンブリメシを食べていたようなので、品数増やし食べ方の順番を注意して下さい。
- ・40代女性：怖い思いをした。合併症になりたくない。  
→ 食事はゆっくり食べること。間食を減らし、運動もすること。

### 時間割表

12月7日(水)	栄養指導のみ
12月4日(土)	栄養指導のみ
12月9日(木)	健康教室(弁当あり)
12月11日(土)	栄養指導のみ
12月15日(水)	栄養指導のみ
12月18日(土)	栄養指導のみ
12月22日(水)	栄養指導のみ
12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  
比嘉 聡子 先生

### <編集後記>

今年も残り少なくなってきました。師走の気配が、町に漂っています。やり残したことを少しづつ片付け、新しい年に向かって計画を立てる時期かも