

特集 緊急事態宣言解除！

沖縄県独自の緊急事態宣言が解除となりました。飲食店には引き続き時間短縮を要請する地域もあるようですが、ほぼ通常営業に戻ると思われます。感染の拡大は今の所ありませんが、県下ではまだ常に一定の割合で発症者が報告されております。これまで以上にしっかりと感染対策をして行きましょう！

テレワーク、遠隔授業、ウェビナーなど、聞き慣れない単語が増えました。これまで普通に行われていた顔を合わせての仕事が減り、「同じ釜の飯を食う」感覚さえ遠のいています。何となく孤独で不安な心理に陥る方も多いと聞きます。そんなときは限られた人数で時間を決めての静かな会食は問題ないと思います。そろそろ通常に戻すよう工夫して行って下さい。

さて、2月も健康教室が開催されました。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。

2月18日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・ 20代男性：現実味がなかったが、人工透析はやばいと思った。
 - 間食を意識せず摂っていたようなので、時間を決めて摂ること。
- ・ 40代男性：糖尿病は3年、5年とじわじわ来るものですか？
 - 症状も無いまま進むのが糖尿病の怖さ。血糖値を正常にしていく努力が必要です。
- 妻：何となく他人事のような気がしていたので、もっとしっかりやってあげたい。
 - 夕食が不規則なようなので、時間を決め、バランスの良い食事を上げて下さい。
- ・ 60代女性：みんなと一緒に受けたくなかった。
 - 恥ずかしがらずに、また心配もせずに。カロリーの勉強もして下さい。

時間割表

3月3日(水)	栄養指導のみ
3月6日(土)	栄養指導のみ
3月11日(木)	健康教室(弁当あり)
3月13日(土)	栄養指導のみ
3月17日(水)	栄養指導のみ
2月24日(水)	栄養指導のみ
2月27日(土)	栄養指導のみ
3月31日(水)	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>

あの世の正月、旧16日祭がありました。いつもなら帰省客で賑わう空港も閑散としております。先祖とも遠隔でつながっていると思います！