

## 特集 暑さ、寒さも彼岸まで！

お彼岸（春分）を迎えてから少しずつ暖かくなってきました。春分の日は昼と夜の時間がちょうど同じで、これから「うりずん」の季節がやってきます。何事にも潮目が変わる時があります。今、芸術の都キーウが戦火に包まれています。隣の大国が突然戦争を仕掛けています。世界は新型コロナウイルス感染症との戦いで疲れ切っています。その上で戦争による混乱は許されるべきことではないはずです。戦局の流れが大きく変わり、ウクライナの平和と、何より隣国の大統領と周囲の大臣たちが正しい判断をすることを祈念してやみません。クリニックではウクライナへの義援金を提出しました。また受付にも募金箱を設置してあります。

さて、3月も健康教室が開催され3名の新規の患者さんが受講されました。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。

### 3月10日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・60代男性：糖尿病だった父の姿を見ているので、気にしていた。
  - 食事に対しても気を使っているようです。ウォーキングも継続しましょう。
- ・30代男性：ビデオを見て「だろうなー」と言う気がした。診断されて2ヶ月炭水化物を摂っていない。
  - まったく摂らないのではなく、チートデイを設けたりすると長く続けられます。スクワットでの注意は、膝をつま先から出さないようにお尻をうんと引いて。
- ・30代男性（米国籍）： 親も糖尿病だし、遺伝と思っていた。合併症も怖い。
  - 日本のフードには、炭水化物(g)の記載が無いのが不満で不安。
    - 炭水化物はほぼ糖質で、それをカロリーとして表示しているので参考してほしい。

4月 2日 (土)	栄養指導のみ
4月 7日 (木)	健康教室 (弁当あり)
4月 9日 (土)	栄養指導のみ
4月 13日 (水)	栄養指導のみ
4月 16日 (土)	栄養指導のみ
4月 20日 (水)	栄養指導のみ
4月 23日 (土)	栄養指導のみ
4月 27日 (水)	栄養指導のみ
4月 29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>

4月から宮城直人先生が副院長として赴任されます。心臓と足の血流のご専門です。ご相談があれば何時でもどうぞ！