

## 特集 別れの季節は春の嵐！

桜が咲いたかと思うと、急に花冷えとなり、天気が落ち着きません。春のお彼岸を過ぎて三寒四温、ゆっくり暖かくなっていくと言われていますが、まだ肌寒い日々が続いています。沖縄では旧暦の 2 月の時期を 2 月風廻り（ニンガチカジマーイ）と呼び、天気の変化を警戒します。朝は晴れていても、突然風雨に見舞われたりします。久米島ではこの時期 漁には出ないとのこと。しかし渡嘉敷島では、ホエールウォッチングの時期なので、注意しながら船を出すようです。クジラの親子が見たい方は、12 月から 1 月の下旬くらいが良いという情報ですよ！

早いもので令和 7 年度（2025 年度）が始まりました。卒業式、送迎会、合格祝い、人事異動など 3 月は会食の多い季節でもあります。食べる機会が多く、血糖コントロールが悪くなっている患者さんのほとんどが送迎会の連続だった、合格祝いが続いていたなどと話します。天気の変化、春の嵐と同じように、血糖が変動して荒れ狂わないよう、気を引き締めて乗り切って欲しいものです。

さて、3 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。

### 3 月 13 日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・ 20 代男性：薬の飲み忘れをなくそうと思う。結婚したいので頑張りたい。
  - 友達と一緒に運動することでモチベーションが上がるのなら、時間を合わせてやること。  
早食い、丸呑み、ながら食いに注意すること。
- ・ 50 代女性（母親）：もっとサポートしてあげたいけど、本人次第なので何とも言えない。
  - 極端に食事制限をしているようなので、適正カロリーを食べさせること。

|             |            |
|-------------|------------|
| 4 月 5 日（土）  | 栄養指導のみ     |
| 4 月 10 日（木） | 健康教室（弁当あり） |
| 4 月 12 日（土） | 栄養指導のみ     |
| 4 月 16 日（水） | 栄養指導のみ     |
| 4 月 19 日（土） | 栄養指導のみ     |
| 4 月 23 日（水） | 栄養指導のみ     |
| 4 月 26 日（水） | 栄養指導のみ     |
| 4 月 30 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>

5 月から運動療法を取り入れた健康教室が始まります！食事療法に運動療法を加えて、生活習慣病とフレイルの予防に力を入れていきます！