

健

康

新

聞

2025 年 5 月号
新聞係発行

特集 医食“動”同源！

当院では管理栄養士の先生を中心として沖縄で古くから食べられていた県産野菜を食べることを推奨しています。沖縄は長寿県でしたが近年危機に陥っており、野菜中心の食事から肉類の多い食事への変化が関係していると言われています。ある調査によると昭和 20 年代には 1 日 450 g 食べていた野菜を、平成 20 年代には 83 g しか食べなくなったことが分かっています。

食べ物こそが医療の根本と考える東洋医学では「医食同源」であると言います。糖尿病は食事を見直すことが第一歩で、それに運動療法を加えて治療の大きな柱とします。当院ではこれを「医食“動”同源」と呼んでいます。これから若年者の肥満、壮年者のフレイル予防、などに対応するべく、運動療法を指導できる体制で取り組んで行きたいと考えています。“運”を上げるには、“動くこと”、と言った友人がいました。動けば運ばれてくるものが“運”なのだそうです。みなさんも是非体を動かしてみてください。なにか良いことがあると思いますよ！

4 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。

4 月 10 日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・ 50 代男性：義理の妹が透析になっていたのが合併症が怖い。弁当が多いのが問題。
 - 野菜が少ないので、食物繊維のある弁当を選んで購入すること。
- ・ 50 代女性：飲み物に砂糖がかなり入っていることが分かった。
 - 甘い飲み物が多いので、それをお茶やお水、ブラックコーヒーなどにすること。

健康教室

集団栄養指導 8 日（木）（弁当あり）

運動指導 27 日（火）

管理栄養士による食事指導

水曜コース：14 日、21 日、28 日

土曜コース：10 日、17 日、24 日

食事栄養指導担当講師

石川 絹子 先生

石垣 美和子 先生

比嘉 聡子 先生

運動指導担当講師

川村 圭吾 先生

<編集後記>

今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向けて始動開始します！