

特集 宮古島の地下ダム！

NHKの人気番組であるブラタモリで宮古島の地下ダムについての放映がありました。宮古島は断層が4～5つほどあります。その断層（上野新里と城辺砂川を隔てる断層）と断層（友利と下里添を隔てる断層）の間の地下に巨大な壁を作って地下水をせき止め、琉球石灰岩に水を貯める仕組みを世界で初めて作ったとのこと。それを地上に吸い上げ、畑にスプリンクラーで撒くのです。これまで、早魃や水不足で大変だった農業も、豊富な地下水を使うことによりサトウキビの収穫が1.5倍に増え、今や島の特産物であるマンゴーができるようになったとのことでした。この仕組みのように、世界に発信できるアイデアがあれば、小さい島でも胸を張って存在感をアピールできると思います。当院でも5月から運動指導が始まっています。スポーツトレーナーに指導してもらうことで多職種との連携が生まれ、若年者の肥満に、また壮年者のフレイル予防に役立っていくものと考えています。ブログも御覧ください。

栄養指導と弁当のある健康教室と運動療法を受講された方の感想、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。

5月8日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・40代男性：暴飲暴食は友人も巻き込みそうなので良くない。食事のバランスとスピードが問題。
- ・20代女性：甘い飲み物が多いので注意したい。
→ 生活習慣が基本なので、玄米なども食べること。

5月27日の運動療法の感想

- ・20代女性：体重増加が著しいのでランジ、クランチなどを長い目でみて続けていきたい。
- ・70代、80代女性：ロコモ度チェックで悪い判定が出たのがショック。家でスクワットなど継続したい。

健康教室

集団栄養指導 12日（木）（弁当あり）
運動指導 24日（火）、26日（木）

管理栄養士による食事指導

水曜コース：4日、18日、25日
土曜コース：7日、14日、21日、28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>

沖縄も遅ればせながら梅雨入りとなりました。カラ梅雨になりそうでしたが、大雨が降る日もあります。体調壊す方が多いので、注意しましょう！