

特集 キンザー前クリニック開業 15 周年！

お蔭様でクリニック開業から 15 周年を迎えることができました。ひとえに皆様方のご厚情の賜と感謝しております。診療報酬改定、職員の入れ替わりなどに追われ、何より新型コロナ感染症の大禍に見舞われ、無駄とも言える 5 年間を過ごしました。病気が憎いと思うとともに、医薬品開発の重要性も思い知りました。人手不足も深刻化しております。様々な価値観に対応できるよう頑張っ参ります。

さて、先月も健康教室と運動療法が開催されました。受講された方の感想とアドバイスを下にかきますので、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。

9 月 11 日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・ 20 代男性と祖母：美味し物を作って上げてきた。映像、特に透析、のことなどを知った。
→ ご飯と汁物とかが多いので内容を見直すこと。通勤で歩くようになり行動変容はできている。
- ・ 50 代男性：野菜には糖質が多いことも理解した。
→ 食事は作り置きすると良い。食べる量が問題であること、炭水化物も少しは摂ること。

9 月 25 日、30 日の運動療法の感想と施行した内容

- ・ 30 代女性：食事記録を可視化した。インナーサイ、サイドレイズ、ブルガリアン SQ で筋力向上。
- ・ 50 代女性：運動習慣の無いリスクと、運動のもたらすメリットについて学習した。
スクワット、プッシュアップ、プランク、サイドプランクなど施行。
- ・ 70～80 代男女：動的および静的ストレッチの復習。バックキック、ケーブルプッシュダウン、バックランジ、ヒップヒンジなどで動きの悪い箇所を指摘。フォームが良くなっている方、筋力向上がみられた方、可動域が改善しているなど、効果が本人にもわかってきた。

健康教室

集団栄養指導 16 日（木）（弁当あり）

運動指導 23 日（木）、28 日（火）

管理栄養士による食事指導

水曜コース：15 日、22 日、29 日

土曜コース：4 日、11 日、18 日、25 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>

旧盆と秋分を過ぎ、朝夕少し涼しくなってきました。10 月からインフルエンザワクチン予防接種も始まっています！今シーズンも早めに接種しましょう。