

特集 2020年東京オリンピック決定！

オリンピックの開催が東京に決まりました！久々に興奮と感激に包まれたのではないのでしょうか。安倍総理大臣をはじめ、チーム日本の代表達の堂々としたプレゼンテーションも感動的でした。

さて、運動は糖尿病の治療にも効果があります。朝ごはんを食べる前の早朝の運動は、空腹時の血糖値を改善し、その日一日の血糖値を下げてくれます。また、食後の運動は食事上がった血糖を効率よく下げられます。1週間に3~4日、30~50分程度継続してみましょう。運動は筋肉ばかりでなく、精神にも良い影響を及ぼします。ヤル気が出ますし、爽快感が味わえます。それと、自分もやれば出来るという気持ちが治療に良い影響を及ぼします（自己効力と呼んでいます）。夏が一段落し、これから汗をかくのにちょうど良い季節になりますので、皆さんもオリンピック出場を目指して（?）、運動に励みましょう！

9月の健康教室参加者と、栄養指導の状況を報告します。健康教室と栄養相談の受講希望者は受付、もしくは院長に申し出て下さい。

9月15日（健康教室と個人栄養指導）

- ・30代専業主婦の健康教室と日常の生活から

父がマクドナルドが好きで、母も共働きだったので、子供の頃からファーストフードを良く食べていた。今でも週3回くらいはファーストフードを食べる。

料理の下ごしらえが面倒くさいので、料理もあまりつからない。メニューを考えるのは問題ない。

体を動かすことも大嫌いで、掃除も嫌い。

- 出来ることから始めましょう。掃除をして体を動かすことで、清潔な家に住み、体重も痩せるので良いことばかりです。子供のためにもファーストフードは月1回にすること。

時間割表

10月17日（木） 栄養指導
健康教室
2時間目給食あり

10月19日（土） 栄養指導のみ

栄養指導担当講師

石川絹子先生

岡田芽衣子先生

<編集後記>

お月見でフチャギを食べ過ぎた方も多いようです。体もマメに動かすようにしたいものですね。