

特集 新型コロナウイルス肺炎！

人類がこれまで経験したことのないウイルス性肺炎が流行しています。通常のインフルエンザと同じように速乾性のアルコールによる消毒、手洗い、うがい、換気をすることが大事です。マスクは勿論有効です。結膜への暴露も問題になるようなので、メガネ、ゴーグルによる防御も効果があると考えられます。インフルエンザも昔は治療薬がありませんでした。世界中急ピッチでこの新型コロナウイルスにも効く薬が開発されていると思います。冷静に対処しましょう。

さて、12月、1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。

12月12日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・50代男性：運転免許更新で目が悪いことを自覚し糖尿病発覚。向き合おうと思った。
→ 食事のバランスに注意すること。
- ・50代女性：デザートが多く、魚が少ない。→ 食事の品数を増やしてバランスを考えると良い。
- ・60代男性：自己管理ができず、最悪の結果になった。→ 野菜を350g食べる。食べる順番も注意。

1月16日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・40代女性：ビデオと似たような経過をたどることが不安。日常生活にもっと気をつけて行きたい。
→ ジュースなどが多いので、できるだけ食物繊維のある野菜を摂るように。
- ・60代男性：仕事を中心なので、バカ食いし、ゆっくり取る余裕はなかった。検診も受けるだけだった。
→ 炭水化物もしっかりとること。ちまたで流行っているMEC食は要注意です。

時間割表

2月1日(土)	栄養指導のみ
2月8日(土)	栄養指導のみ
2月12日(水)	栄養指導のみ
2月13日(木)	健康教室(弁当あり)
2月15日(土)	栄養指導のみ
2月19日(水)	栄養指導のみ
2月22日(土)	栄養指導のみ
2月29日(土)	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>

今年は2月29日まである4年に1度のうるう年です。なんとなく儲かったように感じます。そろそろ正月気分を払拭しよう！