

# 健康新聞

2020年12月号  
新聞係発行

## 特集 コロナ太り?!

枕詞（まくらことば）というのが古文にあります。「久方の→光」、「あおによし→奈良」など、試験によく出ました。最近、「新型コロナで→忙しい、太った、出られない」など、まるで枕詞のように使われているようです。家でゴロゴロして食べるだけの生活をしてしまっ、て、「コロナで太った」となると糖尿病のコントロールが悪くなるのは明らかです。必要以上のカロリーをとることは禁物です。食事制限も守りつつ、少し時間があるときに、人の少ないところを見つけて運動するように心がけましょう。

11月14日は世界糖尿病デーでした。糖尿病週間期間にお願いしている外来待合室での折り鶴も150程に到達しました。皆さんご協力ありがとうございました。

さて、11月の健康教室も開催されました。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。

### 11月12日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・70代男性：味付けにもうるさく、好き嫌いもあった。間食を見直したいと思った。
  - カロリーについてしっかり学び、気を付けて欲しい。
- 妻：食事を見直してあげたいと思った。今までは好きなものを食べさせていたから。
  - 必要な分、薄味で調理してみるように。
- ・30代男性：我慢しないとだめだと思う。お米が好きで、普通の人のお5倍は食べていたと思う。
  - 適切なカロリーを勉強し、その実践をして欲しい。運動もすること。

12月2日(水)	栄養指導のみ
12月5日(土)	栄養指導のみ
12月10日(木)	健康教室(弁当あり)
12月12日(土)	栄養指導のみ
12月16日(水)	栄養指導のみ
12月19日(土)	栄養指導のみ
12月23日(水)	栄養指導のみ
12月26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>

インフルエンザの予防接種を勧めてきましたが、現時点で品切れとなりました。申し訳ありません。また12月にご連絡します。