

特集 ウィズコロナからアフターコロナへ！

5月の連休明けから始まった緊急事態宣言が5ヶ月ぶりに解除されました。1日800人も新型コロナ感染者を出していた沖縄県でも感染率は低下しています。この間に失われたものは想像以上に大きく、長く影を落としています。各自治体で勧めていたワクチン接種率も5割以上進み、集団免疫がほぼ確立したと考えられます。このことを前提として、ウィズコロナからアフターコロナに意識を向けて、力強く日常生活を戻して行きましょう。ただ今後も変異株の出現はあると思いますので、完全には予防態勢を解除することはできませんが、臆することなく心身ともに健康を取り戻したいものです。ワクチンを接種された方は接種証明書を紛失しないようにし、会食や旅行に活用しましょう！

さて、9月も健康教室が開催されました。参加者は2名でした。緊急事態宣言発令中でしたので弁当は持参してもらい、説明のみにしました。下に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。

9月9日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・ 50代男性：頭が痛かった。これから通院をしっかりとしようと思った。
→ 玄米を食べて食後の血糖値を緩やかにしてみましよう。
- ・ 50代女性：合併症が衝撃的だった。自分の食事はバランスのいい食事とは程遠いと思う。
→ 合併症にかからないようにし、バランスのいい食事を心がけること。
適度な運動も継続すること。

時間割表

10月2日(土)	栄養指導のみ
10月6日(水)	栄養指導のみ
10月7日(木)	健康教室(弁当あり)
10月9日(土)	栄養指導のみ
10月16日(土)	栄養指導のみ
10月20日(水)	栄養指導のみ
10月23日(土)	栄養指導のみ
10月27日(水)	栄養指導のみ
10月30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>

新型コロナ感染症のワクチン接種もほぼ終了しております。10月からインフルエンザ(旧型コロナですよ)のワクチン接種も予約受付が始まりました！