

特集 いよいよポストコロナへ！

新型コロナウイルス感染症への対応が変わりつつあります。5月には感染症分類が通常の季節性インフルエンザと同じ扱いにされますが、それに先立ち、政府はマスクの着用を各自に委ねる方針に今月から変わるようです。マスク着用で他人に感染させないような気配りや、何らかの理由でマスクが必要な方はもちろんマスク大歓迎ですが、不必要なマスク着用で相手とのコミュニケーションが阻害されたり、運動に支障がでるような状況は避けたいものです。何より個々人の意思を尊重していくことが大切だと思います。ポストコロナに向けて、大きな一歩になると思います。

季節性のインフルエンザの流行はほぼ終熄しました。これから沖縄の一番良い「うりずん」の季節がやってきます。長雨や寒さで体を縮こめていた皆さん、外に出て運動、散歩を楽しみましょう！

さて、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。

2月9日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・ 50代女性：ビデオはまるで自分を見ているようだった。糖尿病について調べて知ってはいた。
ドカ食い、コンビニ飯などほとんど丸呑み状態で、チョコバーとかもよく食べている。
→ 一日3回規則正しい食事をするように心がけ、間食を減らし、ゆっくり食べること。
- ・ 50代男性：生き方が異なると合併症に陥って行く。その差を見せられた感じがした。
父親が透析なので、自分も気にはしていたが、実際の生活はかなりルーズになっていた。
→ 栄養指導を受けたとおりにしてみることに。運動もするように。

| | |
|----------|------------|
| 3月1日(水) | 栄養指導のみ |
| 3月4日(土) | 栄養指導のみ |
| 3月9日(木) | 健康教室(弁当あり) |
| 3月11日(土) | 栄養指導のみ |
| 3月18日(土) | 栄養指導のみ |
| 3月22日(水) | 栄養指導のみ |
| 3月25日(土) | 栄養指導のみ |
| 3月29日(水) | 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>

3月のカレンダーをめくり、1月は行く、2月は逃げる、3月は去る、と言われていたことを思い出しました。忙しい年度末ですが、乗り切りましょう！