



2019年度 5月 20日 発

仁和診療所 HPH ニュース NO. 6

(ヘルスプロモーション・ホスピタル・サービス)

仁和診療所・仁和健康友の会

4月は、お食事会と映画会を開催しました。35名参加



お食事を始める前に、体操教室の皆本先生から食事の飲み込みに関係する体操をレクチャーしていただきながら、歌に合わせて体操しました。誤嚥予防として、お家でも続けていただけたら嬉しく思います。

映画会は、「幸せの黄色いハンカチ」で、懐かしい

高倉健さんに会えるかと期待していましたが、2年前にリメイクされたものが登場して、ちょっとしたハプニングでした。内容は大きく変わりはありませんでしたが・・・

5月第77回健康塾は「ご飯で健康寿命」でした。

久しぶりに澤田所長による講座でした。

冒頭、「朝ごはん、食べてますか？」の問いかけから始まりましたが、手が挙がったのは全員ではありませんでした。20代の4人に1人は朝食を摂っていないそうです。朝食を抜くと血糖値が上がりやすく、糖尿病の原因になります。そもそもの日本食は、低エネルギー、低脂肪、発酵食品や海藻など、多彩な食材を組み合わせているため血糖上昇が抑えられ、栄養バランスがよいのが特徴です。日本動脈硬化学会では、動脈硬化性疾患予防のためには、総エネルギーの50～60%を炭水化物からとることを勧めています。健康的な生活習慣として、①5年以上



の禁煙、②1日平均30分以上の歩行、③1日平均6～8時間の睡眠、④多めの野菜摂取、⑤多めの果物摂取、この5項目が大事だそうです。

これからのHPHの取り組み予定

- 6月：13日 第78回健康塾とカフェ「第2回歯みがき指導員養成講座」
- 18日 映画会は、「いつでも夢を」橋幸夫、吉永小百合 共演
- 26日 青空健康相談会
- 7月：18日 お食事会と映画会「さとうきび畑の唄」
- 8月は、休会です。

6月から第4週金曜日、「特定健診」では歯科衛生士による口腔内チェックを受け
て戴けることとなりました。どうぞ、ご利用ください。