

つかさ会 会報

Vol.105
2015.1 月発行
つかさ会事務局



つかさ会会員の皆様、新春あけましておめでとうございます。



年が明けると、いろいろなものがリセットされて、新たな気持ちで取り組むことが出来る気がしませんか？ さて今年はどうなるのでしょうか想像してみてください。自然災害も心配ですし、年金や消費税など社会的な心配もあるでしょうし、家族の事、自身の事も心配でしょうか。あと何年元気でいれるかな～って考えてみえる方は居られるでしょうか。例えば、あと5年で後期高齢者に入る70歳男性の方であれば、平成24年の報告では平均余命は15.1歳となっています。女性なら19.5歳です。もちろん糖尿病があっても元気で長生き出来る世の中になりました。現状はそれぞれで違いますが、生涯生活を前向きに明るく設計したいものですね。

さて、この会報も105号となりました。つまり川地がつかさ会を担当して9年間近く経つようです。この間に会員数も90名ほどから500名に増えましたし、ホームページを開設し、秋の研修会ではバスにて遠方へ出向く事が恒例となりました。しかし長く担当が同じだと企画もマンネリ化しますので、そろそろ交代の時期だと考えております。まだ時期や後任は決まっておきませんが、交代が決まれば、会員の皆様にご連絡いたします。どうぞ宜しくお願い致します。



今月号の『さかえ』では、“新春対談(P7)”も“特別企画1(P18)”も超高齢社会に関する記事です。10年後の2025年には、日本人の3人に1人が65歳以上、4人に1人が75歳以上の社会になるそうです。もちろん最近では75歳の方もお元気な方が多いのですが、認知症人口も470万人と予想されています。そのような背景を踏まえて、我が国の医療は「治す医療」から「支える医療」へと転換していくようです。

運動療法は効果が感じにくいのですがやはり重要です。これは糖尿病に限ったことではありません。元気に長生きの秘訣でもありますね。P26は運動療法の新連載です。厚労省の報告では60歳以上の40%に運動習慣があると報告しています。今年こそは…如何ですか。

特別企画2の“めずらしい野菜図鑑(P40)”は気楽に眺めてください。チコリは中津川市の名産ですよ。 “糖尿病の食事のヒント(P46)”はお雑煮の話題です。餅は焼いてから入れますか、そのまま煮込みますか、いずれにしても小さいサイズに切っておくのは良い工夫ですね。野菜たっぷりです。また今月は『さかえ』とともに『アイデアレシピ作品集』も同封いたしました。一度ご覧くださいね。

“持続血糖モニター(P34)”リアルタイムCGMは、特に1型糖尿病で血糖コントロールに悩んでおられる方には福音となりそうです。いつでもどこでも腕時計を見るように血糖値が確認できるのは、必要な方にとっては便利となるでしょう。発売は1月以降に延期されておりますが、かなり期待されている機器です。興味がある方は一読くださいね。