

つかさ会 会報

Vol. 12
2007. 4月発行
つかさ会事務局

つかさ会の皆様こんにちは

今月は、5月13日のつかさ会総会（会計報告など例年30分間ほど）と、その後の運動療法をやってみよう！（1時間30分ほど）をご案内します。参加費無料で、糖尿病の方は楽しく体験（血糖値・血圧・酸素飽和度の測定もあります）、指導する側の方はより効率のいいポイント（本では読めません）が理解できると思います。運動が出来ない方には、よろず相談コーナーを設けますのでご安心下さい。スタッフ10名以上で準備しております。

是非、同封の葉書にて“出席”のご返事をおねがいします。

さて、今月の「さかえ」では、まずは世界に目を向けて“国際糖尿病連合会議報告(P10)”をご覧ください。世界で2億人の糖尿病患者、30秒に1本の壊疽による足切断、どうして人間はこんなに太らなければいけないのか？。次に“報告②(P14)”糖尿病関連の死亡者が10秒に1人、11月14日は国連公認の世界糖尿病デーなど。次は日常生活に目を戻しまして、不眠の方には“睡眠12か条(P20)”、飲酒される方には“アルコールって、どれぐらい飲めるの？(P46)”飲酒は駄目って言われながら呑んでみえる方はじっくりゆっくり理解してください。糖尿病の方がみんな飲酒駄目とは書いてありませんよ。毎月の“すわろビクス(P34)”たとえ三日坊主であってもいいので実践してみてください。