

# つかさ会 会報

Vol. 14  
2007. 6月発行  
つかさ会事務局

つかさ会の皆様こんにちは。

5月13日には、つかさ会の総会が岐阜大学病院にて開催されました。51名の会員に参加いただき、例年通り無事に終了いたしました。議事録、会則、平成19年度の予定を同封いたしますので、残念ながら欠席されたかたは一度見ておいていただければでしょうか。

総会後のセミナーは、“運動療法”に関する説明と、音楽に合わせたゆっくりとした歩行療法を、病院敷地内においておこないました。脈拍があがらず、ストレスにならない程度の運動、実感していただけただでしょうか。秋にもセミナーを企画します。近くなったら案内を差し上げますので、是非出席をおねがいします。

今月の「さかえ」をひらいてみましょう。運動療法として“無理なく、効果的に、歩こう！（P38）”では、インターバル速歩が紹介されています。歩き続ける必要はなく、細切れでいいので速歩で歩く！効果はありそうですね。ただしそれぞれの体調、年齢にあわせての調整が必要でしょう。無理して筋肉痛が数日続いてすぐに歩くのをやめてしまったって話は良く聞きます。先日のつかさ会の春のセミナーでは、ゆっくりリラックスして音楽に合わせて話しながら歩く、ことに重点を置きました。みなさん自分に合った計画と実行をしましょう。

他には、歯周病（P16）と噛むことの大切さ（P10）、普段は気にしていないところかもしれませんが、毎日磨いている歯にも興味を持ちましょう。

日本糖尿病協会登録医（P65）、聞きなれないと思いますが、数年で普及すると思います。いまは主治医を選ぶ権利も責任もある時代になりました。患者さんやその家族も正しい情報を知ることができるようになりました。日進月歩で医学が発展しているなかで、医師だって日々研鑽を積んでいるんですよ。