

つかさ会 会報

Vol. 16
2007. 8月発行
つかさ会事務局

つかさ会の皆様こんにちは。もうすぐ梅雨が明けて畑の作物も一気に成長する時期ですね。スイカの食べすぎにはご注意ください。外は暑くなります。歩かれる方は涼しい時間帯・場所を工夫されると良いでしょう。

さて、例年のように百年公園でのウォークラリーを開催します。気持ちのいい秋風のなかを、グループに分かれてぶらぶらと話しながら歩く。とっても気持ちがいいですよ。案内兼申込用紙を同封いたしましたので、ぜひ参加をお願いいたします。私(川地)を含むスタッフ数名も歩きます。

さて今月の『さかえ』では、《読者のひろば拡大版(P20)》で旅行の体験談があります。糖尿病があっても糖尿病がない人と同じく、日常生活を楽しみましょう。旅行だって行きます。ただし、旅行から帰ってきて「よく歩いたよ先生、でも体重は増えちゃったんだな、気をつけてはいたんだけど…」と外来でよく聞きます。3食が外食になるわけですから、《外食を上手に利用する(P38)》は読んでおいてください。せめてP42の表だけでも参考にしてください。もう少し実践的なのがP44に広告が出ている[食品交換表—活用編]、いままでの食品交換表に加えて1冊持つておくといいと思いますお勧めです(岐阜大学病院2階の売店にもう少ししたら並ぶはずです)。最後に目を通しておいていただきたいのが、《グリコヘモグロビン認知向上運動(P12)》。ヘモグロビン・エイワンシーと同じ意味です。毎回の診察で、上がったか下がったか一喜一憂してしまうあれのことです。最近では検診の項目にも入ってきているんです。40歳以上の3人に1人! だから知ってほしいですね。