

つかさ会 会報

Vol. 31
2008. 11 月発行
つかさ会事務局

つかさ会会員の皆様こんにちは。

神無月に入り、朝晩寒くなりましたね。もう少しで紅葉が楽しめそうです。

今年ウォークラリーは、糖尿病週間に合わせて 11 月 16 日に開催予定です。もう百年公園は寒いかも知れませんね。現在参加予定がつかさ会からは 30 名ほど、他の友の会合わせて 130 名ほどです。申し込みされた方には、案内を同封させていただきました。申し込みがまだの方は、10 月 30 日まで受付していますので、つかさ会事務局まで電話または FAX(この封筒に書いてあります)にて申し込みください。

また 11 月の「つかさ会秋の講演会」、こちらは受付終了です。申し込みされた方には、案内を同封させていただきました。“**申し込んだはずなのに取ってないよー**”という方はすぐに必ず事務局に連絡ください。

糖尿病週間の **11 月 10 日～16 日まで、岐阜城がブルーライトアップ**される予定です。岐阜城が青く染まるのはこの時期だけです。お見逃しなく！（ブルーの岐阜城の写真が綺麗に取れたら送って下さい…粗品進呈いたします）。

今月号の『さかえ』では、「加齢と糖尿病 (P26)」。昭和 40-50 年代をご存じの方が多いかと思いますが、その頃と現代の 70 歳や 80 歳の方を思い比べてみてください。現代の高齢者のほうが元気だと思いませんか？。健康寿命は延びていると思います。平均寿命でも男性 80 歳、女性 85 歳はもうすぐです。腹七分目にして、糖尿病とも仲良く、いつまでも変わらない生活がいいですね。

健康寿命を延ばすには、食事と運動。運動の効果には、体重が減らなくても血糖値、血圧、脂質などいろいろ改善するとともに、筋肉の維持、骨量の維持にも関連があります。運動習慣のない中高年の方には、毎月連載されている「運動療法事始め (P24)」も良いのではないかと思います。運動されている方は、「ストックを持って歩いてみよう (P12)」。最近、登山しているところの軽量のストックを見かけることが多くなりました。慣れば安全に効果的に運動できそうですね。

あと、「菓のいろは (P30)」では、健康食品のことが取り上げられています。健康食品を利用する際の三原則は守っていただきたいものです。食の安全が危ぶまれる昨今ですが、自分で気を付けられるところは気を付けましょうね。