

つかさ会 会報

Vol. 34
2009. 2 月発行
つかさ会事務局

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

来月の目玉は、“**岐阜県糖尿病セミナー**”です。

前回チラシを同封しましたが、2月1日(日)には岐阜県糖尿病セミナーがあります。会場は JR 岐阜駅の西にあるじゅうろくプラザとアクセスも良いことでは是非いらしてください。会員以外の方も無料ですのでお誘い合わせの上で。私(川地)はもちろん、多くのスタッフも参加いたします。わかり易い講演が目玉ですが、それ以外にも各種の自己血糖測定器の展示や、糖尿病に関する食品の展示など、皆様が来られて損がないように企画しております。

「さかえ」のバックナンバー(H20.3月号~H21.1月号)が数冊事務局に残っております。ご希望の方は事務局まで FAX(058-230-6375)または葉書などで希望の号を連絡下さい。郵送いたします。期限は1月30日までです。(希望多数の際には抽選といたします)

今月号の『さかえ』では、昨年ニュースを賑わせていた“食の安全・安心(P17)”。今やテレビもラジオもネットも正しいことを言っているとは限りません。今朝の FM ラジオで「バナナは低カロリーでエネルギーは豊富」って明らかに矛盾した解説が流れていました。みなさん気を付けましょうね。特に悪質なものの例えば“糖尿病改善うたい無許可販売(P62)”には手を出さないでください。

知識を深めるためには、“糖尿病腎症の正体(P10)”を読んでみてください。難しいですか?では覚えておくポイントを整理しましょう「腎症はかなりひどくなるまで症状が出ない」「だから甘く見ずに定期的に検査を行う」「治療の基本は血糖と血圧のコントロール」といったところでしょうか。通院されているかたは主治医に「私は腎症何期ですか」と聞いてみてもいいかと思えます。あと“糖尿病と歯周病(P28)”も知っておいていただきたいですね。

運動療法の補助として、“錬筋術(P24)”は実践してみてください。老化を意識していない人も是非! みなさん片足で立ちあがれますか?

いつもの生活のなかで、糖尿病であることを気にしすぎて疲れ気味の方は、“奏でる日々(P51)”自分の内なる声を聴くのは如何でしょうか。無理のないようにしましょうね。

来月もつかさ会会報をお楽しみに! 文責 川地