

# つかさ会 会報

Vol. 38  
2009. 6 月発行  
つかさ会事務局

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

5月10日に、つかさ会の総会が岐阜大学医学部記念会館にて開催されました。参加者は会員66名で、昨年度の会計・活動の報告と今年度の予定が提示されました。(簡単な)総会議事録を同封いたします。今年度の予定は、それぞれ近くなりましたらこの会報にて連絡差し上げますね。

総会後は、小グループに分かれて机を囲んでの大座談会を行いました。講演ではなく、いろいろな人の体験を交換することが目的で、会員同士の交流も図れたのではないかと思います。

さて、総会でも議題にあがりましたが、来年度は「**つかさ会30周年**」です。まずは企画と準備のメンバーが必要です。企画に関するご意見を大募集いたしますので、FAXまたはメールなどにてお寄せください。また準備を一緒にしていただける会員の方も募りたいと思います。それぞれ多忙のことは存じ上げますが、われわれと一緒に活動してみませんか？



今月号の“さかえ”では、「話題の再生医療(P8)」は読まずに飛ばしましょう。難しすぎます…。今後、もしも新聞や報道などで臓器の再生医療が取り上げられたときに、興味があれば正しい知識を得るためにもう一度開くと良いでしょう。

特集の「足のセルフケア(P17)」は一読の価値あり！ 観察・清潔・スキンケアが基本だそうですが、それに加えて履物にも気を配ると良いかと思います。「爪病変(P22)」も合わせて自分の足を見ながらじっくりと読んで実践ですね。

あるダイエットの本には、〈食べたものをすべて記入する〉がコツと書いてありました。「食事の記録をつけてみよう！(P24)」の食事記録用紙Aができれば十分だと思います。自分で自分の生活を振り返る、それが自分で自分の健康に気をつける療養生活になるのですね。余談ですが、何人かの人に万歩計を付けてみると、一日平均2,000歩も付けてない時より余分に歩くことが論文で報告されていました。個人差はあるにせよ人間って不思議ですね。

「薬のいろは(P36)」では、お薬カレンダーや薬ケースの紹介があります。100円均一の店にも置いてあったりしますので、工夫して治療を継続しましょう。



来月もつかさ会会報をお楽しみに！ 文責 川地