

# つかさ会 会報

Vol. 46  
2010. 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。

毎月、この水色の封筒を開けていただきありがとうございます。本部より送られてくる月刊の『さかえ』は年々充実しております。こんなに毎月特集を組めばネタが尽きるだろうと思うのですが、尽きませんね。この会報を書くためもあり、つかさ会会員の中で私(川地)が一番最初に『さかえ』を読ませていただいております。実は1冊すべて読むのには3~6時間かかります。皆様は如何でしょうか？人間の集中力は何時間も持ちませんし、あまり力を入れると疲れてしまいます。会員の皆様には、「1ヶ月かけて」「時間があるときに」「興味のある内容から」「興味ないところや難しいところは読まずに」「なにより気長に」ページをめくっていただければ充分だと思います。私も皆様も『人間』ですから、無理のないように続けていきましょうよ。

今月号の『さかえ』では、“楽しむチカラ(P53)” “読者の広場(P58)”を眺めて、共感したり、少し糖尿病に気が向いたところで、他の企画を読んでみましょう。

特別企画“冬こそからだを動かそう！(P37)”は、読み易いのではないのでしょうか。強い運動は必要ありません、日々の生活で歩く量を増やしたり、よく体を動かす工夫を行うことで効果があるんですね。イベント報告の中での“運動療法の講演(P19)”でもこの効果が書いてあります。それでも続かないのが人間です…“動門来福(P26)”「運動を継続できないときは、中断するのではなく休憩するのだと考えてください」ゆっくりやりましょう。

特集“糖尿病と心血管疾患(P9)”では、糖尿病と心血管疾患との関係について判り易く書かれています。なにも症状のない方でも突然起こる可能性があるのが心疾患です、やや心配になった方は主治医に相談してみてください。外来で出来る検査がほとんどですよ。くどいですが、その予防は、日々の血糖値・血圧のコントロールが大切です、食事療法や運動療法が基本にあります。

糖尿病の親戚のような「高血圧症」の基本は減塩です。“楽しみながら学ぶ食事療法(P24)”で塩分の調整方法、減塩のコツが書いてあります。また、塩分の表示はナトリウムでの記載がほとんどなので、「ナトリウム400mgで食塩1g」と「食塩は1日で10g以下、ただし血圧を気にするなら6g以下」の2つを覚えておくと便利です。

