



つかさ会会員の皆様、こんにちは。

まだ梅雨があけておりませんが、この暑さ…。そして電力不足による節電。たまりませんね。人間の体はある程度は順応するので、少しずつ暑さに体を慣らしてください。しかし熱中症には注意を！歩くにも涼しい時間で直射日光を避けて、屋内でも高温には注意を（お互いに）しましょう。

さて、つかさ会の事務局では、秋のつかさ会講演会の計画を始める時期です。開催日や方法など、なにかご意見がございましたら、事務局までお寄せください。日程が決まりましたら、この会報でお知らせいたしますね。

最近、あちらこちらの市町村の運動施設が、一般市民が運動し易いようになってきたと聞きました。100円～350円ほどで、エアコンのついた部屋で、運動が毎日できるとか。平日の午前中とかは定年退職された方が良く利用されているらしいです。60歳でも70歳でも、良く動かれている方は若いですね。それぞれの市町村の広報をチェックいただくか、役所に聞いてみると、意外に使える施設があるかもしれません。いつまでも元気で居られるために、出来ることを頑張りましょう！



今月号の『さかえ』では、“夏の暑さから、からだを守る！(P18)”を読んでください。熱中症は屋内でも多く起こっています。糖尿病だからおこり易いわけではありませんが、糖尿病があると重症になる可能性があります。こまめな水分補給をしましょう。“糖尿病うそ!?!ほんと!?(P56)”“糖尿病奮闘記(P28)”では、1型と2型の違いについて書かれています。自分は1型2型のどっち？というのが大切なのではなくて、それぞれの違いを知っていれば間違った情報に惑わされることが少ないかと思います。さらに怖い合併症は、1型2型に関係なくコントロールが悪い時期が長く続いた方が多いようです。

“TD EXERCISE(P26)”でも掲載されている水中歩行はお勧めです。しかしこれから夏休みに入り屋外も屋内のプールも混雑するかもしれませんね。“糖尿病の「時間栄養学」(P12)”は難しいかもしれませんが、こんな考え方もあるんだ～程度で構わないので読み流してください。

“特別エッセー「東日本大震災を経験して」(P36)”、このような情報が得られるのが『さかえ』の良いところではないでしょうか。

