



つかさ会会員の皆様、こんにちは。

さすがに今月に入ると一気に寒くなってきました。師走というだけあって、やることが沢山…すみません、今月もこの『さかえ』の発送が遅くなってしまいました。

先月はつかさ会の秋の研修に多くの参加を頂きました。郡上八幡での城と紅葉と虹の写真もHPにアップしました。<http://www1.gifu-u.ac.jp/~int3/tsukasa/00info/index2.html>

冬になると心配なのが、インフルエンザやノロ・ロタといったウイルス性の胃腸炎ですね。インフルエンザはワクチンで予防または症状を軽く出来ますので、今月中の接種をお勧めします（今年のワクチンはまだ医療機関に余分があるとの事です）。あとは手洗いとうがいが基本ですね。

もう一つ心配なのが、忘年会、クリスマス、年末、正月、新年会…無い方はそれでいいのですが、体調の管理を怠らないようにしましょう。

来年に向けて、つかさ会事務局もスタッフ一同、今年の反省から来年の計画を立てつつあります。会員の皆様には、発展性のある御意見を頂けると助かります。メールでもFAXでも受付けておりますので、お気軽に御意見ください。



今月号の『さかえ』では、まずは特集“糖尿病と高血圧(P7)”ですね。もともと高血圧は日本人に多い病気で、脳梗塞や認知症の原因になるのだから怖いですが、しかし血圧が高くても症状が出ませんし、塩分を控えるのも簡単じゃありませんよね。しかしカップラーメン1個でナトリウム 2.0g の表示=塩分 5g 相当は多いですね。自己血圧測定の方法に関する記載もありますので、本文をよく読んで、出来るところから考えていきましょう。家電量販店などで販売されている血圧計、それ程は高くないと思いますので、一家に一台揃えて、ぜひ活用しましょう。

特別企画の“海外旅行へ行こう！(P34)”海外に限らずお出かけの際に参考になる内容だと思います。処方箋のコピーまたはお薬手帳は、外出時には携帯したいのもです。

“糖尿病の食事(P20)”で人工甘味料についての説明がありました。ケーキも予想以上に低カロリーで作れるのですね。たまごの調理法(P5)や、健康食のすすめ(P54)も、さらっと一読いただいてストレスの少ない食事療法になるといいですね。

