



つかさ会会員の皆様、こんにちは。

1月下旬になり岐阜・愛知では、インフルエンザが猛威を奮っているようです。いつ誰からうつるかなんて判らないので、人混みに行く際の「マスク」帰宅時の「手洗い」「うがい」は必要ですね。またインフルエンザに罹ったら他人にうつさないのも大切です。熱がさがった後も48時間はウイルスを出している可能性があるのをお忘れなく。

糖尿病の療養生活は如何ですか。あなたのかかりつけの主治医や看護師さん栄養士さんは、どのくらい助言してくれますか？ 指導は厳しいですか？ 糖尿病の患者さんに対して医療スタッフは、「良かれと思って助言している」事が多いそうです。でも患者さん側は「そんなこと知っている・判っている、でも出来ない」って思う事も多い様です。皆さん如何でしょうか、ある研究会で「小学生の息子に“勉強しなさい、宿題しなさい”って言っても親の思う通りきちんとやる子はほとんどいないです、大人だって自分でやろうって思わないと続かないですよ」って話がありました。会員の皆様はどう思われますか？ 反対？賛成？



今月号の『さかえ』では、特別企画“冬の運動(P33)”は如何でしょうか。寒くなると活動量が減りますよね、この企画では写真入りで体操が載っています。本文にあるように「短い運動でも効果がある」「大きな意味で1日がゆったりとした運動療法」など読んで実行されるといいですよ。意外と多くの方が持っている腰痛の悩みにも運動療法が勧められています！ また歩く速さも“新・運動療法(P20)”に載っています。一度測ってみましょうよ。

寒い時期には、塩分の摂取も増えるようです。体に良くないって知ってはいるのですが…なかなか意識が向かないものですよ。 “食事療法サポート術(P18)”で、加工品に塩分が多い事、食品表示で「記載のナトリウム量の2.5倍が実際の塩分量である」という事がよくわかります。でも普段の生活で表示ばかり見ていませんよね。P19の問題をやってみられては如何でしょうか。

“糖尿病うそ!?!ほんと!?!(P54)”では、「糖尿病患者さんであっても現在肥満でないのなら、さらに体重を減らす必要はありません」と書いてあります。また〇〇飲料には注意が必要ですね。

