

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

先日開催されました「つかさ会総会」は、会員の皆様のご協力のもと、委任状を合わせた過半数以上の参加のもとに、平成24年度つかさ会行事及び会計の報告に続き、平成25年度の予定が話し合われました。また役員は昨年度の方々に引き続きお願いさせていただき事になりました。事務局も変更ございません。微力ではございますがスタッフ一同頑張りたいと思います。総会に引き続いては、約2.5kmのウォーキングを楽しみました。コースは岐阜大学の構内で途中クイズあり、景品ありで盛り上がりながら、晴天の中気持ちよく歩いて頂きました。写真は「つかさ会HP」に掲載します、5月末の更新予定でございます。

さて6月9日は、岐阜県糖尿病協会の総会および講演会です。郡上での開催となり、やや遠方ですが、例年通り皆様から参加の申込みを頂きました。申込まれた方は、今月号に詳細の案内を同封いたしました。もしも「申込んだのに案内が入ってない」って方は必ず事務局まで連絡ください。すぐに確認させていただきます。会議や講演会だけでなく郡上踊りの余興などもあり、楽しみな総会です。

申込んだかどうか覚えていないけれど、やっぱり参加したいな～って方がみえたら、主催友の会に問い合わせてみますので、つかさ会事務局まで連絡ください。

今月号の『さかえ』の特集は“あなたのうんちは大丈夫?(P9)”ですね。糖尿病に限った事ではありませんが、便通に悩みがある方は意外と多いものです。そう言えば…って思われた方は是非一読してください。内容はわかりやすく書かれていますよ。日常生活で何とかなるものならいいのですが、かかりつけ医に相談すると良い手がある事もあります。

ジェネリック医薬品って使ってみえますか？ 調剤薬局で聞いても今一つという方は、“薬のトリセツ(P17)”を読んでみてください。有効成分は同じでも味は違うんですね。

糖尿病に限らず、健康のためには「運動」が大切です。厚生労働省も健康づくりのために身体活動基準と指針とを定めています。でも運動しろと言われてもなかなか難しいですよ。今月のさかえでは“新・運動療法(P24)”“雨の日の運動(P33)”と二本立てです。運動の効果は、薬に劣らず良く効きます。でも面倒、時間もない、場所もない…、運動が出来ない理由はいろいろありますが、なにか工夫が出来るといいですよ。

“糖尿病のうそ!?!ほんと!?(P54)”で、「特別な糖尿病食…理想の栄養素のみを配合した乾燥タブレットのような食事があって、これだけを食べていれば長生きできる！」と言われても、それは難しい話ですよ。誰でもいろいろな物を食べる事が楽しみなものですから。

