

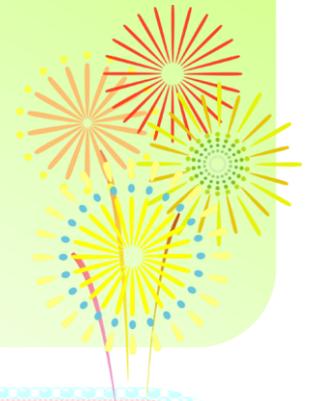
つかさ会 会報

Vol.88
2013.8月発行
つかさ会事務局

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

夏です！今年梅雨明けも早く、暑くなったかな～って思ったらすごい夕立が来たりして、よくわからない天気ですね。例年の鬱陶(うっとう)しいほどの蝉の声が今年は小さい気がします。それでも各地域で夏祭りが開催され、川では鮎釣りの人がいて、もうすぐ盆踊りがあるのでしょうか。やはり夏ですね。夏の体調管理としては熱中症、昔は日射病って言いましたが、屋内でも日没後でも暑さのために体調を崩すことがあるので現在は熱中症と言います。熱帯夜で体調を崩したり、暑くていつもより身体活動量が落ちたりと、いろいろとありますが、でも四季の恵みには感謝したいので、皆さん自身で健康には注意してくださいね。

さて、今月は秋の行事の御案内を同封しました。『ウォークラリー』は長良川河畔の散策、『つかさ会秋の講演会』は鵜飼の観賞です。どちらも10月13日に開催いたします。事務局として力を入れて準備を進めておりますので、家族・お友達などお誘いになって両方ともご参加頂けると幸いです。もちろん片方だけの参加も可能です。多くの方の参加をお待ち申し上げております。



今月号の『さかえ』では歯の話題が2つ。まずは“新・歯科医師からのメッセージ(P26)”で「柳の小枝で歯をみがく」は面白いですね。プラークコントロールの大切さも掲載されています。“糖尿病のうそ!?!ほんと!?(P54)”でも歯周病の事が掲載されています。大切な内容ですので、まずは一読されて、次に何の自覚症状がなくても一度歯科を受診される事をお勧めします。

特別企画2の“熊本宣言 2013(P34)”では、日本糖尿病学会が「HbA1c 7.0 未満なら良いですよ」って宣言したことが掲載されています。もちろん個々によって違いますが、目標値がわかりやすくなりましたね。

特別企画1の“食品表示をおさえる(P17)”は、とても大切な事ですが…難しいので、パラパラとめくって必要なところだけ読んでみては如何でしょうか。

特集は“新フットケアよもやま噺(P7)”です。合併症の話はあまり読みたくないかもしれませんが、体験談が掲載されており読みやすい内容となっています。普段は足を見ていない人が多いのではないのでしょうか。一度じっくりと見て、さすってやってください。毎日お疲れ様と。

