

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

朝晩が涼しくなり、暮らしやすくなりました。虫の音も秋に変わってきました。美味しい秋の味覚がスーパーに並び始めます。そろそろ夕方の散歩を再開または始められては如何でしょうか？ 天気の良い日は空も高いし風が気持ちいいですよ。

さて先月同封いたしました、長良川の鵜飼船に乗って鵜飼の観賞とともに糖尿病関連の知識を学ぶ「[つかさ会秋の研修会](#)」と、長良川河川敷を散策する「[ウォークラリー in 岐阜 2013](#)」の申込はご検討いただけましたでしょうか。申込まれた方には、9月下旬のさかえとともに詳細を送ります。申込がまだの方、1人から参加して頂けますので、もう一度ご検討下さい。〆切は9月13日ですよ。申込書を無くされた方、届いていない方は事務局まで連絡ください。多くの方の御参加をお待ち申し上げます。



今月の『さかえ』の特集は9月1日の防災の日になんで“災害に備える(P6)”です。ちなみに防災の日は大正12年の関東大震災の日であり、昭和35年に制定されたとの事です。50年以上前ですね。現代の情報社会が地震などの自然災害により、容易にすべてがマヒしてしまう事を想定すると、やはり備えなければいけません。ご一読ください。

特別企画は“清涼飲料水ケトース(P34)”です。スポーツ飲料も缶コーヒーも多くの糖質を含んでいます。記事をよく読まれて、不要な場合のスポーツ飲料は体に悪い事を認識しましょう。でも日本では販売禁止の条例は出来ないでしょうね。

“新・運動療法(P18)”では、運動のタイミングと睡眠の関係が記載されています。夕方の散歩の方が良く眠れるのですね。知りませんでした。

“食事療法サポート術(P40)”では、「記録してみよう」と提案されています。これは効果があるようです。食事のみならず運動量や飲酒量なども記録して、過去の記録を見易くしておくのと、サボった時期や頑張っていた時期が良くわかります。心理的にもやる気が出る事が証明されています。皆さんも一度試されると実感できるかもしれません。実感出来たら続けてみましょう！

“糖尿病のうそ!?!ほんと!?(P54)”では、インスリンの機内持込に関してです。航空会社に問合せるとお固い答えが返ってきますが、実際のところインスリンペンでもポンプのでも、国内も海外もそのまま搭乗されていると外来患者さんに伺っています。

