

つかさ会 会報



2025.1月

会員の皆さん、こんにちは。2025年が始まり、早くも1ヶ月が過ぎましたね。今年はどうのようなスタートを切れたでしょうか？もしまだ目標を立てていない方がいれば、小さなことでも構いませんので、ぜひ目標を考えてみてください。目標を達成することで大きな達成感を得られますし、気持ちも前向きになります。また、目標を日記やメモに書き留めておくと、後で振り返る際に良い刺激になりますよ。ぜひ試してみてください！

さて、今月の『さかえ』のよみどころは、当院の外来看護師の平井さんに紹介してもらいます。

会員のみなさま、こんにちは。岐阜大学医学部附属病院 外来看護師の平井と申します。新しい年になりましたね。2025年会員の皆様が心豊かに一年を過ごせますように、お祈り申し上げます。今年もどうぞよろしく願いいたします。

さて、今月の『さかえ』の特集1(P.5~12)は「糖尿病アドボカシー ともに願う未来、わたしたちの夢」です。「アドボカシー」「スティグマ」という言葉は「難しそうだなあ」と感じられる方もいるかもしれません。特集1では、糖尿病のアドボカシー活動(糖尿病と共にあゆむ患者さんの権利を守る働きかけ)の歩みや、社会の動きがとてもわかりやすく記載されています。「糖尿病があっても安心して生活を楽しめる社会づくり」を目指して、一緒に理解を深めていただけたらと思います。

話は変わりますが、最近、「寒くて出かけるのがつらい」と感じることはありませんでしたか？そんなときは、室内でできる運動がおすすめです。特集2(P.17~21)「冬の運動不足を防ぐために」では、冬の時期の運動で気を付けることや、室内でできるおすすめの運動が紹介されています。イラスト付きでわかりやすく解説されているので、注意点を考慮しながら是非実践してみてください。

特別企画1(P.33~37)「糖尿病と寿命」では、「糖尿病の人は一般の人より短命なのか？」という疑問について、実際の調査結果をもとに解説されています。「すべての人の生活がより豊かになるように糖尿病の治療法は進化し続ける」という心強いメッセージが書かれています。これからも生活の質と寿命の実現を目指して共に治療に取り組んでいきましょう。

また、特別企画2(P.33~37)「わたしからあなたへ。」では、大豆やオートミールを使用した「カラダにやさしい手作りショコラ」のレシピを紹介しています。自分へのご褒美、大切な人への贈り物として参考にしてみてください。

私事ですが、先日種から植えたビオラの花が咲き、「自然の力はすごいなあ」ととてもうれしい気持ちになりました。寒い日が続きますが、暖かい春の訪れを待ちながら、体調に気を付けてお過ごし下さい。