



平和台だより



2019年 夏秋号

はじめに

はまゆう会 前会長

武石 菊男さん



私と糖尿病との出会いは平成9年に遡ります。風邪を患い近くの病院に行き、血液検査の結果、境界型糖尿病と医師に言われました。勉強のため3冊の本を頂きましたが、全く勉強せず妻の方が学んで、まずい食事は作るし、いろいろ意見してくるようになったのでよく夫婦喧嘩になりました。妻の方がキレて「食事療法やめた。」と食事療法を中断。それから3年調子が良くありませんでした。平成12年3月宿泊人間ドックで血糖を指摘され、専門医受診を勧められ、同年4月3日から平和台病院にお世話になることになりました。主治医は若い松下先生でした。入院したものの毎日が勉強の連続、寝ていても起こされて勉強。この入院の経験で私の糖尿病に対する認識が高まり、現在まで合併症もなく過ごしています。この間、十数年にわたり「はまゆう会」会長や県支部の副会長など歴任するところが、「自分が治療をしっかりしていなければ、会員の皆さんに示しがつかない」という気持ちへとつながり、血糖値を「コントロールしていい」という認識を一段と高めました。役員をする中で糖尿病に携わる方々との出会いがあり、私の大きな財産になりました。役員をする中、今は感謝の気持ちでいっぱいです。



教えて！武石さん

Q1. 治療を頑張れない時にどんな工夫をされましたか？

武石さん：自分で何とかしなければいけないが、ちゃんとしていけば悪くならないと思っている。まずは医療費のことを考えました。自分が気を付けていたら透析や失明にならずに済むことに繋がる。それをみんなが頑張れば、そこに使っている医療費が他のことに使えるでしょう？そう考えたんだよね。

Q2. 治療を頑張っている人へメッセージをお願いします！

武石さん：「日々努力すれば何でも普通の人と同じように生活できます。」と言いたいですね。毎日の努力の積み重ねの中に、時々ビアガーデンに行ったり忘年会や新年会なんかがあって、また日常に戻る。糖尿病は治らないから打ち勝っていくしかないですね。血糖があがるという事は『口くち』。よだきがらずに運動して血糖を下げる。努力して勝つ。それにはサポートしてくれる人、見守ってくれる人を大切にする気持ちも必要ですね。

武石さんは長きに渡り、はまゆう会会長として糖尿病で悩んでいる方々の力になりたい、糖尿病があっても普通の人と変わらない生活ができるんだと身を持って示すことに尽力されてこられました。

武石さん自身もあと十年は元気で過ごし、まだまだ皆さんの役にたてることをしていきたいと力強く語っていただきました。



ロコモとは

骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰え、介護が必要になったり、そうなる危険性が高くなった状態のことです。

健康寿命を延ばすために

“ロコモ”を予防しましょう



開眼片脚立ち

バランス感覚を鍛え、脚を丈夫にします

片脚で立つことは、足底の皮膚からの刺激、関節・筋肉・腱けんからの刺激など、バランスに関係するネットワークをフルに使います。また両脚で立つよりも、倍以上の負荷を片脚にかけるため、脚を丈夫にする効果があります。じわっと力かけることで、膝の関節を痛めることもありません。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行う



左右
1分間ずつを
1日3回



目を開けた状態で、床に着かない程度に片足を上げる

食を楽しむ

しめじと根菜のポン酢和え



★材料 2人分★

- しめじ 1/2株 大根 3cm程度
- 人参 1/4本 ごぼう 1/4本
- サラダ油 小さじ1 ポン酢 大さじ2
- 鰹節 1/2パック(5g入り)

★作り方★

1. 大根、人参、ごぼうを食べやすい大きさに切り、下茹でします。
2. しめじのいしづきをとり、ほぐします。
3. フライパンにサラダ油をひき、しめじを炒めます。
4. 下茹でした根菜の水分をよく切り、しめじと一緒に軽く炒めます。
5. しめじに火が通ったらボールに移し、あら熱をとります。
6. あら熱がとれたら、ポン酢をからめます。
7. 小皿に盛り付け、鰹節をまぶします。



今年の梅雨は例年よりも長く、特に九州南部は六月末から七月頭にかけて記録的な豪雨に見舞われ、鹿児島県では特別警報が出るのではないかと、自然災害の脅威や、いつどこで何が起こるか分からないと言っていることを痛感した出来事となりました。自然災害に対して人間あまりに無力です。技術が発達し、地震や台風の予測は進歩していますが、被害を最小限にとどめるには防災対策が重要です。災害は「起きないだろう」ではなく「起きるかもしれない」と言う意識を持って日頃から避難所の確認や、薬・非常食の準備等の防災対策が大切です。

編集後記