

にれの木会

会報第25号 秋号



秋の花 ダリア。この花が終わる頃には少しずつ 紅葉の季節です

坂井恵子 先生

| L | 目次 】 |
|------------|--|
| \bigcirc | 現代版「養生訓」その1 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2頁 |
| \bigcirc | 第7回世界糖尿病デーイベントのご案内・・・・・・・・・・・・・・4頁 |
| \bigcirc | Let's 歩こう会「ノルデイックウオーキング」 ・・・・・・ 世話人 西條 寧・・・8 頁 |
| \bigcirc | ライダー☆事務員・・・・・・・・・・・・・・・・事務 伊藤 恵美・・・10 ♬ |
| \bigcirc | 薬の飲む忘れはなかったですか?・・・・・・・・・・ 病棟看護師・・・・・ 12 頁 |
| \bigcirc | 高校同期会に参加して・・・・・・・・・・・・・・・ 会員 中兼 隆寿・・ 14 🖟 |
| \bigcirc | 国勢調査員になって・・・・・・・・・・・・・・・・ 会長 渡辺 信善・・ 15 🖟 |
| \bigcirc | 日糖協北海道協会講演会のお知らせ他・・・・・・・・・・・・・・・16 頁 |

9月ホワイトボードより

現代版「養生訓」その1

「養生訓」を語る前に「養生」とは何かを説明しなければなりません。

江戸時代以前には健康とか養生という意識は一般人にはなかったようです。

儒教や儒学がいつ頃に入ってきたか分かりませんが、その中に養生の語源があるようです。養生の字は羊と食からできており、「羊を飼育する、食べて生きる力を養う」という意味があるようです。江戸時代元禄に入り世の中が太平になると一日三食が習慣化し、食べ物や食べ方が工夫されるようになりました。

このような時期に筑前(福岡)黒田藩に仕えた儒学者貝原益軒が84歳の時の「養生訓」八巻を世に出し、当時のベストセラーとなりました。

「養生訓」の中にあるような長生きのコツを書ける人は長生きした人でなければ書ける筈がありません。

長生きするための食べ物、食べ方、運動のやり方など生活全般にわたって書かれています。

貝原益軒は大作を書き終えて85歳でなくなりました。

90歳100歳まで生きたという話は新聞、雑誌によく載りますが、養生して長生きしたという話は聞かれません。

例えば、「きんさん・ぎんさん」は双子で 107 歳と 108 歳まで生きましたから、二人は同じ体質・遺伝的要因があって長生きしたと考えます。

お二人とも魚とフライドチキンが好物、お茶が大好き、よく動き散歩します。 生活ぶりでは、くよくよしない、よいこと悪い事すぐ忘れる、悲しい事も忘れる。 忘れきるのが特徴です。

もう一人の長寿者は世界最高齢であった大川ミサヲさん 117 歳です。

今年4月1日に特別養護老人ホームで亡くなりました。

それまでは元気でテレビのニュースをみて、新聞を読むなど好奇心が旺盛でした。 大阪人だけあってハイカラな生活が好きだったようです。

おいしい物が食べたい、サバ寿司、肉料理が大好物、だが野菜は好まない。

これら三人の長寿者に共通していることは

- 周囲の物事に気を使わない
- ②ゆったりした生活
- ③ 食べ物も自分の好きな物を食べる
- ④ 毎日 20~30 分歩くことです

特別に養生を意識した生活ではなかったようです。

因みに「きんさん・ぎんさん」の母親と叔母は107歳、108歳まで生きたようです。 それで当院の90歳以上の方々に親、兄弟姉妹の長生きを尋ねるとほぼ半分の人に 長生き家族がおりました。

最後に男性長寿者をご紹介します。

皆さんご存知の聖路加国際病院理事長 日野原重明先生(10月で104歳)です。 先生は現在も診療に従事し、講演会にも登場し立ったままで講演しています。 さらにピアノ演奏し、音楽会で指揮をし、最近は俳句もはじめています。 先生はこれまで「成人病」といわれた病気群を「生活習慣病」と変えることを提案 し、それを予防するために自分の体験、教訓を述べていますのでその一部を書いて みます。

①小食 ②植物油をとる

③階段は一段飛び

4)早足

⑤いつも笑顔 ⑥首を回す

⑦丹田式呼吸法

⑧物事に集中

⑨衣服は自分の好みで

⑩体温、体重、血圧測定

⑪お互いに愛し、愛されるよう努める ⑫したことの無いことをやる

ところで、先日発表された日本人の平均寿命(2014年)は、

女性86.8歳(世界第一位)、男性80.5歳(世界第三位)となり、平均寿命90歳に 達成するまでになりました。

そこで当院の90歳以上を調べると2年前の調査と同じく12名でした。

最高齢者は佐藤ケスさん97歳7ヶ月です。

人間を上手に養うと 120 歳まで生きれるそうですが、平均寿命 100 歳の時代が間 もなく来る感じがします。

この続きは11月13日世界糖尿病デーの時に当院食堂でお話します。

佐々木内科病院 世界糖尿病デーイベント

次頁以降に、イベントのご案内があります。

現代版「養生訓」の続きは、佐々木理事長による講演でお聞き下さい。

第7回

世界糖尿病デーイベント

糖尿病と共に歩む



いつまでも笑顔で元気に HAPPY LIFE!

日時 11月13日 13:00~15:30

場所 2階食堂

講演 13:00 佐々木 嵩 先生

現代版「養生訓」その2

14:00 うえだ みゆき 先生

「笑いヨガ」

皆様お誘い合わせでお越し下さい

惠仁会佐々木内科病院

世界糖尿病デーイベントのご案内

当院では世界糖尿病デーに際し、11月13日(金) 「 糖尿病と共に歩む ~ いつまでも笑顔で元気に HAPPY LIFE!! ~ 」 をテーマにイベントを開催致します。

皆さん一度は「糖尿病は一生お付き合いする病気です。」と、医療者から言われた事がありませんか? そうは言っても、長い人生の中で、日々治療の事ばかり考えていては心身共に疲れ果ててしまいます。

糖尿病の治療については、医師や医療スタッフと相談しながらゆっくりと身につけていただければと思っています。しかし、心のケアについては個人差もあり病気を受け入れるまでには、人それぞれ時間を要します。また、日々の生活の中で様々なストレスを抱えている方も多く、体調や血糖値に大きな影響を及ぼす事もあります

そこで、今回のイベントでは"皆さんがいつまでも笑顔で生き生きと過ごすことができますように!!" そんな思いをテーマに込めました。

場所: 当院2階食堂

時間: 開演・・・13:00 (会場:12:30~) 終了・・・15:30

13:00 ~ 佐々木先生講演・・・現代版「養生訓」~その2~

9月のホワイトボードや当院の HP にも掲載されております内容の"続編"となる講演です。まずは、「養生訓」~その1~をお読みいただき、10月の世界糖尿病デーでは健康で長生きするための生活スタイルについて、これからの生活のヒントとなる講演をお楽しみください。また、是非この機会に日常生活の疑問・質問をされてみてはいかがでしょうか?

14:00 ~ うえだみゆき先生講演・・・「笑いヨガ」

「笑いヨガ」はインドで発祥し、現在では公認資格を取得した先生方が世界中で活動されています。年齢を問わず、立っていても座っていても笑うだけで良いのです。嘘笑いでも脳が錯覚するそうなので、笑ったときと同じような爽快感や癒しを感じ、ストレス発散にも効果があるようです。

皆さんも今回の「笑いヨガ」を体験されて、ストレスを感じたときや気分が重いなぁと感じたときには、是非笑いヨガを日常生活にとり入れてみてはいかがでしょうか?

♪ 笑いヨガ講師・・・うえだ みゆき先生

(プロフィール) うえだみゆき(植田美之) 当別町在住

- ラフターヨガティーチャー・ラフターコーチ
- 「ぽかぽか笑うヨガクラブ♪&笑って元気!笑いヨガクラブ」主宰
- 1963 年道東生まれ。
- 2008年3月インドより来日していた笑いヨガ創始者医師、マダンカタリア氏による「ラフターヨガ・リーダー養成講座」を東京八王子にて受講。

「笑う」ことの大切さと効果を体感して、すぐに北海道では初めての笑いヨガリーダー育成の場をつくりながら、 「ぽかぽか笑うヨガクラブ」を立ち上げ札幌で活動開始。 参加者にも心身ともに変化が起こり、笑いの効果をさらに実感。

- 2011 年東日本大震災をきっかけにインド・バンガロールにてラフターヨガ・ティーチャー資格を取得。
- 現在「ぽかぽか笑うヨガクラブ」の活動は 8 年目に入り、笑いと癒しの時間と大好評。 院内ディケアでの笑いヨガ、地域行政からの依頼も多く、道内で「笑いヨガ講座」、「笑 い文字講座」なども開催。健やかで輝く笑顔が人生終わりのときまで循環していくこと を、生涯の喜びとして活動している。

☆ Laughter Yoga International University 認定ラフターヨガティーチャー
☆日本笑い学会北海道支部「笑ってもいいんでない会」運営委員

☆(一社)笑い文字普及協会公認笑い文字講師

☆(一社)日本看取り士会認定看取り士字普及協会公認笑い文字講師

・ブログ:うえだみゆきの笑って元気プロジェクト!「あなたが笑えば福みちる♪」

http://ameblo.jp/pokapokamegami/





◎笑いヨガの体験

ここ数年、世間でも "笑いと健康" について耳にする機会が増え、TV でも "笑いと糖尿病" について見受けられるようになりました。

外来: 久保田

「笑いヨガ」はインドで発祥し、現在では公認資格を取得した先生方が世界中で活動されています。

笑いヨガ???と、思われている方が多いと思いますので、体験した感想を少しお伝えいた します。

一緒に講座を受けられた方は、初めての方や定期的・不定期に通われている方、小学生や車椅子に乗っている高齢の方など様々な年齢で、20名位参加されていました。

内容は、うえだ先生の動きに合わせ言葉を発したり、手をたたいたり、面白いイメージを感じて笑ったり。子供時代に戻って楽しむ、という感じが一番近いような雰囲気でした。雰囲気はこのような感じですが、様々なコミュニケーションに必要な要素や癒し効果が盛り込まれているように感じました。

私の場合、本気で笑いすぎた為、多少の心地よい疲労感はありましたが、不思議な爽快感を感じました。特に、お仕事でお疲れの方・最近笑っていないなぁと感じている方・育児や介護でお疲れの方・・など、笑いに感情を必要とせず、本気で笑わなくても脳が笑っていると錯覚するそうなので、ストレス発散にも効果的!と感じました。

笑いについて今回調べたところ、"日本笑い学会"に所属されている大平先生が研究された 講演資料を発見することできました。報告によりますと、笑う頻度の多い人とそうでない人 では 1 年後の認知機能に差が出ていること、笑うことはストレスホルモンを低下させる効 果があること、特に女性は男性に比べ普段から声を出して笑う機会が多いこともあり、男女 の差が出ていることなど、笑いについて様々な研究をされていることを学びました。

今回は、北海道ティーチャーうえだみゆき先生を迎え、皆さんに笑いヨガを体験していただきたいと思っております。スタッフも参加致しますので、是非、午後の一時を一緒に楽しみませんか?

後からわかったのですが、うえだみゆき先生も笑い学会に所属されていました!!

ヨガといっても笑うだけで大丈夫ですので、どなたでもご参加いただけますよ~!!!

Let's 歩こう会「ノルディックウオーキング」(10/10)

世話人 西條 寧

冬期オリンピックで初の連覇達成。92年のアルベールビルと94年のリレハンメルの両大会におけるノル



リレハンメル大会・金メダリストの阿部雅司氏

ディック複合競技団体での快挙で、当時は日本中で多くの人達が テレビに釘付けとなりました。正直なところ、それまでこの種目 はほとんど知られていませんでしたが、その後は荻原兄弟などス ター選手も登場、マスコミ等にも大きく取り上げられるようにな ったのは周知のところです。その立役者が今回の阿部雅司氏だっ たのです。リーダーとしてそれまで日本チームを引っ張っていた にも関わらず、アルベールビルではジャンプの不振から控えにま わり、栄光の陰で一人辛酸を舐めることになります。2年後のリ レハンメルではその挫折から見事返り咲き、中心メンバーとして 金メダルを手にしました。控えに回ったときの阿部氏の姿勢がチ ーム全体を奮い立たせたというのは有名な話です。チームを1つ

にまとめる。言うは易し、行うは難しですよね。

秋は自由なスタイルとしていた Let's 歩こう会でしたが、この阿部氏がノルディックウオーキングの実技指導を引き受けて下さったことで、急遽、従来の形での開催と致しました。最近ではよく見かけるようになったこのポールを手にしたウオーキングですが、北欧のスキー選手のオフシーズンのトレーニングとして始まり、その後、年齢を問わず多くの人達が楽しむようになったそうです。理由として、エクサーサイズ効果が抜群に良いらしく、あまり疲れを感じることなく長時間行え、高齢者のバランス保持にも有効とのことです。しかも、どこでも行うことができる。糖尿病の運動療法に取り入れた場合の効果は大いに期待できます。良いとは知っていても正しい方法が判らない、大多数の方はそのように感じていると思います。実際、私もストック等で試してみましたが、歩調に合わせてのポールを突くタイミングが難しく、ポールなどない方が歩きやすいというのが実感でした。

月寒公民館には約60名の患者の皆様と当院の職員が集まりました。石井院長の挨拶では、荻原選手のゴールシーンに隠れてしまったが、本当の意味での殊勲者であった阿部氏の紹介がありました。それまではク

ロスカントリーではノルウェーには絶対勝てないというのが常識でしたが、この時の阿部選手は逆にノルウエーの選手に 1 分以上もの差をつけて荻原選手にバトンをつないだのです。「ここが大事なところ・・・」阿部氏からもつい本音が飛出す場面もありました。 つづいて阿部氏の講演の時間となります。最初に現在の渡部暁斗選手の活躍のビデオが放映され、何でここで?・・・と思いましたが、阿部氏は現在は全日本のコーチをされており、弱いとされるクロスカントリーをも克服しつつある進化した日本チームの今の姿があったのです。



石井勝久院長の挨拶

中学時代にクロスカントリーを始めたきっかけや母親との別れ。ぐれた

高校時代と家庭を支えた父親の真の姿。時代は進んでアルベールビルで1人挫折を味わったが、そんな思いがチームの面々にも伝わっていたこと等々、親と子、子と親、スキーを継続させてくれた職場、仲間との絆など、我々にとっても心なしかオーバーラップする部分の多い講演となりました。最後に、表彰台からの日章旗の背後には満月が映っていて、そこには「母さん」の姿があった・・・ほろりとされた方も多かったと

思います。出来過ぎ・・・と思われた方もいらっしゃるかもしれません。だが、これは阿部氏の本音でしょう。大きな試練の果てにつかみとった栄冠、やはり1番に報告したいのは心配しながら亡くなった母親でしょうし、その喜んでいる様子を心の中に感じることはできるものです。阿部氏にとって重い肩の荷をおろした瞬間だったと推察致します。

驚いたのが金メダルでした。講演の最中に本物の金メダルが廻ってきたのです。普通はケースか何かの中に入っていて、触るなどとんでもないことですよね。阿部氏曰くは「多くの皆さんの手に触れて、最初は金色だったのが銅メダルに変わった」とのこと。だが、阿部氏にとってはこれこそが本当に価値ある金メダルなのでしょう。アスリートの頂点である証を身近に感じる機会などそうそうあるものではないし、少なくても子供達にとっては夢を感じることのできる絶好の機会です。応援してくれた多くの



金メダルをかけて大喜びする参加者



阿部雅司氏の実技は美しい

人々への心からの感謝の気持、私には

そう思えました。会場の皆さんはそれぞれに首にかけて大喜び、まわり の方とスマホで記念撮影をしていました。

会場を月寒公園に移し、いよいよノルディックウオーキングの講習会となりました。まずは歩幅を大きめにとって歩いてみる。次にポールを引きずり気味にして引っかかるところが突くポイントとのこと。実際やってみて確かにひっかかりはありました。最近はよくストックを手にして歩いている人を目にしますが、正直なところ杖代わり?・・くらいの感覚で見ていました。もちろん格好など良いはずもありません。しかし、実際のノルディックウオーキングは正にスポーツそのもので、講習後の

皆さんがウォーキングする姿を見ていて、ビデオで見たアスリートのウォーキングに遜色劣らないように感じました。姿勢と歩幅、ストックを突くタイミングなど、阿部氏の指導から得た知識が直ぐに生きた形です。 阿部氏の人間味に触れ、その気さくさや指導力、目標への熱意など、終了後には私も含め、多くの方々が阿

部雅司ファンになりました。 全日本チーム・阿部コーチの 今後のさらなるご活躍を期 待しています。

Let's 歩こう会も 25 回を数え、今までに多くの皆さんの参加がありました。ただ、残念なことですが、参加される皆さんが少しずつ減りつつあるのが現実で、これも時代の変遷と言えるのかもしれません。病院ロビーには過去のLet's 歩こう会全てを納めたアルバムがあります。14



阿部雅司氏を中心に恒例の写真撮影

回までは久保世話人代表が、15回からは私がまとめました。ぜひ手にとって、ご覧頂ければありがたいと思っております。「Let's歩こう会」が今後もさらにずっと続いて行くことを心からお祈りしています。

事務 伊藤 恵美

蒸し暑かった夏も終わり、季節は爽やかで心地よい秋に変わりました。 暑いのが大の苦手な 私は秋になるのを待ちに待っていました! が、秋が来るのと同時にバイクシーズンも間もなく 終了となり、愛車は半年間の長い冬眠に入ります・・・。

さて、私が二輪乗りである事を以前この会報で書かせていただきましたが、また機会をいただきましたので、今回はこの夏の旅の思い出を綴ってみようかと思います。

夏休み。どこへ行っても混雑しているし、何をとっても料金は割高だし、暑いし(これが結構重要!)という理由で7~8月を避け、大好きな秋・9月に長期ツーリングへ出かけております。しかし9月はタイミング良いのか悪いのか、毎回台風や低気圧による悪天候に見舞われるのです。とある年に栃木県を訪れた際、関東東北地方台風直撃!で、道中は痛いほどの豪雨、暑がりの私が寒くなるほどの暴風、あやうく帰路のフェリーも欠航になる所でしたが、台風が力を弱め何とか北海道へ帰り着けたという経験も。 話がそれてしまいましたが、変わりやすい秋の空を避けて真夏に行ってみようかな?と、今年は8月お盆の時期に信州へ行って参りました。

出発前、観光ガイドを見ながら行きたい場所や走ってみたい道路をリストアップ。そこを地図上に印をつけ線(道)でつなぐと、希望の場所を全部巡るのは無理と判明!北海道よりも狭い土地だし、船中泊を除いて丸三日滞在できるので軽く考えていました。急いで巡れば可能だったかも知れませんが、せっかくだからしっかり見たいし、走りたい。そこで、どうしても行きたいスポットを4ヶ所にしぼりました。ちなみに、ナビやネットに任せずアナログな方法で道を調べるのは、行程の全体像が見えて楽しいから好きですね、走った道は地図情報と共に後々まで記憶に残ります。話は戻りますが、そのスポットは「善光寺・戸隠神社・草津志賀高原道路・奈良井宿」。あとは走りながら考えようと気楽に計画。また今回は、目的地近辺に適当なキャンプ場を見つける事ができず、長野駅前の格安ビジネスホテルを拠点とし行動しました。すると時間に余裕ができ、「善光寺門前町散策、長野駅前散策、野沢温泉の湯釜見学、地図ではわからなかった有料トンネルの発見、まわり道、寄り道」など、盛りだくさんの嬉しいオマケがつきました。

知人の勧めで「草津志賀高原道路」を走りましたが、とっても良かったです!草津側から山に入り、しばらくのぼると左右の山肌に過去の噴火による巨大な噴石がゴロゴロと。何だか恐怖を覚えるほどです。よく見るとリフトの支柱が立っているので、冬場はスキー場なのでしょうか。自然の力を目の当たりにしながら山道をのぼっていくと草津温泉街やその周りの山々を見渡せる展望台、さらにのぼると『国道最高地点』があります。その高さ 2,172m! 大雪山系旭岳とほぼ同じ標高に国道が通っています。さらに進み山を下り始めると、群馬県と長野県の県境に建つホテル。ホテルを正面から見ると中心を境に、左が「ぐんま」右が「ながの」と書かれています。県境ってこんなものなの?と、生まれも育ちも北海道な私は、『県境』に興味津々なのでした。

8月に行くのは正直気温が心配でしたが、山間部のせいか長野県はさほど暑くなく、湿度も低く快適で過ごしやすかったです。自然豊かで、食べるものも素朴で美味しかったです。

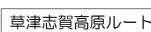
野沢温泉

避暑地として人気の理由を体感してまいりました! (総走行距離 約750 km)





卵や野菜を茹でる公共の茹で場 (写真は、玉子を茹でている所)





国道最高地点の碑。すごく寒い



県境に建つホテル 左が群馬で、右が長野



旧中山道の宿場街道

旅の記憶 ~番外篇~



愛車と共に。 国道最高地点にて撮影

とある日曜日。朝6時半に出発し、弟子屈の硫黄山まで日帰りツーリングへ行って来ました。 お天気は快晴!暑すぎず寒すぎずの快適気温!! 気持ちよくてどんどん走れました。しかし距離 が距離だけに休みなしの走りっぱなしで、停まっていたのは食事 (コンビニ) と硫黄山での滞在

時間を合計しても1時間くらい。~19時半帰宅。

12時間運転しっぱなしの一日でした。

我ながら、無茶したなあ。。。。あつあつの温泉卵は 美味しかったです♪ (総走行距離813km)





薬の飲み忘れはなかったですか?

病棟看護師より一言





入院されて数日のうちに血糖が落ち着き、比較的安定した数値で経過される方を時々お見掛けします。病院での食事療法の影響も大きいと考えられますが、よくよくお話を伺うと自宅での薬の飲み忘れがある方が、案外多くいらっしゃることが分かります。人間ですからついうっかりミスはあります、とは言え飲まなければ血糖のコントロールはできません。また年齢とともに、高血圧薬や脂質異常症薬さらに糖尿病合併症薬など薬が増える可能性があります。いずれも継続して飲まなければならない大切な薬ですが、加齢による物忘れも手伝って、飲み忘れてしまう可能性が高くなることも考えられます。そこで薬の飲み忘れを防ぐための一工夫を一緒に考えてみましょう。

① まず薬の内容を良く理解する。

医師や薬剤師にこれは何のための薬なのか、いつ服用するのか、どのタイミングで飲むか良く質問して納得しておきましょう。中には食事をパスした時は、低血糖のリスクがあるため飲んではいけない薬があります。

② 薬をもらって帰ってきたら日付けを書き、わかりやすく分けてしまう。

100円ショップのビニール製の小袋を利用すると便利です。(右の写真)

次に少し面倒ですが、一週間分或いは一か月分のお薬カレンダーを作成します。当院では 100 円ショップで売っているポケットカレンダーや、空き箱で薬ボックスを作成し、それらに小袋に入れた薬を収納して飲み忘れを防止しています。(次頁写真)



小袋に入れておくと、カバンや財布、背広のポケットにも入れられ、持ち運ぶ時に も便利です。





③ 薬は必ず目につく場所に置く。

ダイニングテーブルの自分の席から見える範囲や、テーブルの上など視覚に入る場所、手に届く場所に薬を置くようにします。お薬カレンダーや薬ボックスを作っても、 視覚に入らなければ飲み忘れを防ぐことは難しいです。

④ 飲んだ証拠を残しておく。

薬を飲んだ後外装を捨ててしまうと、飲んだことすら忘れてしまう場合があります。 一日が終わり翌日の朝まで、薬の外袋などは空き箱に入れて残しておく習慣をつける ことをお勧めします。本人だけでなく家族の方にもチェックしてもらい易いです。

⑤ 周囲の人を巻き込む

家族や友人を上手に巻き込んで、「薬のみましたか?」と気軽に声掛けしてくれる 人を何人か作っておくと、飲み忘れのダブルチェックができます。

⑥ タイマーや目覚まし時計、スマートフォンのアプリの活用

スマートフォンのアプリをお持ちの方は「服薬管理アプリ」に服用回数、飲む時間、 薬剤名、何錠飲むかを予め設定しておくとアラームで知らせてくれるので便利なよう です。

最後に、気をつけていても飲み忘れが重なり残薬が多くなった場合は、次回受診時 に医師に相談して、新たに処方される薬の日数調整をしてもらいましょう。

皆さんの中には、まだまだ色々な工夫をされている方がいらっしゃると思います。 是非、自分の毎日の習慣行動に合ったやり方を見つけて、上手に血糖コントロールを していきましょう!

高校の同期会に参加して

会員 中兼 隆寿

私の母校である蘭越高校は、昭和39年にそれまでの定時制から全日制に変更になり、私達同学年の者が第一期生となりました。

早いもので卒業してからはや47年を過ぎてしまいました。

これまでクラス会等は、それぞれのクラスで何度か行なっておりましたが、皆 65歳になってしまい、少しでもまだ元気なうちに同期会をやりたいと話があって、私を含め各クラスから 6名程が幹事となり、同期会の開催準備にあたりました。

おかげ様で平成26年6月に、地元昆布町の「幽泉閣」にて、一泊二日の 同期会を開催する事ができました。

総勢30名程の方々が参加されましたが、皆オジさん、オバさんになってしまい、それでもなつかしい高校生時代の思い出や、それぞれの近況を語り合い、またの再会を約束してお別れいたしました。

最近はもうこんな歳になったのかと感じるばかりですが、同期会でなつかしい方々のお顔を拝見し、昔を思い出して少しは気分が若返った様な気がして、持病もありますが負けずに頑張りたいと思います。

国勢調査員を経験して

会長 渡辺 信善

世界最大規模のオンライン調査

初めて国勢調査員になり担当地区100世帯強を受け持ちました。

今回の調査から導入された全国規模のオンライン調査。

10月8日のNHK総合テレビ「サラメシ」で、国勢調査を主導した総務省統計局の様子が放映されていました。

国勢調査は全国 5000 万世帯を対象としており、内 1000 万世帯がオンラインによる 回答をすると予測しております。

これだけ大きなオンライン調査は世界最大の規模のようです。

円滑なスタートを見守る総務省担当チーム

担当チームのメンバーは、システムがうまく軌道に乗るか、刻々と迫る開始時間を待っていました。

9月10日午前0時オンラインスタート、4分後に岡山県からはじまり、北海道、千葉青森、愛知と各地から続々回答が入りました。

システムがうまく軌道に乗ったことを確認したメンバーの笑顔が印象的でした。 深夜にも拘らず、調査に応じる人が多い事に驚きました。

インターネットによる回答期限は 9 月 20 日での 11 日間ですが、期限を待たず 1000 万を超えたとの報道がありました。

調査員としての行動開始

国勢調査の説明会が8月30日にあり、10月の下旬まで作業が続く事がわかりました。 予想はしていたものの、調査方法が記載された冊子が3冊、延べ200頁近くにも及ぶ説明書。大変さを感じました。

しかもオンライン調査と紙の調査票 (OCR) による調査の二種類があり、調査員にとって二倍の業務と訪問量です。

調査は先ず世帯主の名前と世帯人数と男女別内訳、そしてインターネットを利用するかどうかの確認。

私の担当地区は約5割の世帯がインターネットによる回答と返事があったのですが、 実際には少し減って4割でした。調査員同士の情報交換で多い方だとわかりました。

営業経験がプラスに

訪問する事には何の抵抗もありません。何か商品を売るわけではないのですから。 留守の家庭が多く会えないことが一番の問題でした。土日なら在宅していると思った 家が、土日だけ不在になることの情報を得、やっと調査の目的を果たしました。 不審者に思われたり、調査に協力して感謝されたり、また話し相手になったりと、い ろいろありましたが、新たな刺激と経験を得る事ができました。

パークゴルフ同好会全日程終了 藤堂同好会会長が連覇!!

◎ 院長杯 (コース: Hills 真駒内 パー99 ハンデ戦)

優勝 藤堂 実90 準優勝 渡辺 弘子 94 3 位 伊藤千佳子 94

◎ 牧 杯(納会コンペ:コース院長杯と同じ パー99 ハンデ戦) **優勝 藤堂 実 86** 準優勝 伊藤千佳子 91 3 位 渡辺弘子 93

◎ 月例会成績(年間 10 回の平均成績による順位)

1位 渡辺 弘子88.5 2位 渡辺 信善89.9 3位 藤堂 実91.0 5月から9月まで毎週金曜日に開催、10月の二つの大会をもって終了しました。 10月27日には今シーズンの締めくくりとして、懇親会を開催しました。 メンバーはこの日を楽しみにしています。食事をしながら大いに語り合い、 そして笑いの渦。来年も元気に参加できるよう声を掛け合い終了しました。

北海道糖尿病協会主催講演会のお知らせ

平成27年度テーマ「ライフステージに合わせた糖尿病治療」

日時: 平成 27 年 11 月 21 日 (土) 1 4:00 開会

会場:さっぽろ芸文館 3F 清流の間

講演:①「高齢者糖尿病の治療」栗原義夫先生 道協会会長 栗原内科院長

②「糖尿病性血管合併症は克服できるのか(腎臓を中心に)

羽田 勝計先生 旭川医大内科学講座病熊代謝内科学分野教授

年に一度の本格的な講演会です。ぜひご来場ください。 講演会については、同封しました案内をご覧下さい。

一お礼と次回報 26 号のお知らせ一

今号は患者会員の投稿が少なく、病院スタッフの方々にお世話になりました。 伊藤さん、西條さん、世界糖尿デーイベントの久保田さん、そして病棟看護師の みなさんによる薬の飲み忘れ対策と、盛りだくさんの記事をお届けできました。 今号はカラー写真を多く取り入れた記事が多く、会員の皆様に楽しんでいただける ような会報になったと思います。

会報26号の投稿締め切り:2月末までにお願いします。

3月になる場合は事前にお知らせ下さい。

テーマ:自由です。新しい年を迎えますので、今年の糖尿病への取り組みや、目標 をお聞かせ下さい。郵便はがきに書ける範囲で結構です。

恵仁会佐々木内科病院「にれの木会」会報第25号 平成27年10月26日発行 病院所在地 062-0007 札幌市豊平区美園 7条8丁目 6-20 TEL 011-831-5621 発行責任者 にれの木会会長 渡辺信善 TEL 011-886-0575





糖尿病ケアの 世界的なリーディングカンパニー

ノボノルディスクは、デンマークに本社を置き、 世界75カ国に約40,000人以上の従業員を擁し 180カ国以上で製品を販売する世界的なヘルスケア企業です。 糖尿病ケアにおいては、「Changing Diabetes®ー糖尿病を変える」を掲げ、 糖尿病克服に向けての研究開発はもちろんのこと、 さまざまな分野で社会活動を行っています。 また、成長ホルモン治療や血友病の領域においても リーディングカンパニーです。

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 明治安田生命ビル電話(03)6266-1000(代表) FAX(03)6266-1800 www.novonordisk.co.jp





願いをこめた新薬を、 世界のあなたに届けたい。

> 「病気と苦痛に対する人間の闘いのために」 わたしたちは、新薬の開発に挑み続けます。 待ち望まれるくすりを、一日でも早くお届けするために。

> > 小野薬品工業株式会社

糖尿病のある人生

糖尿病を最も理解している患者さんは 最も長く生きることができます 糖尿病を良く知ることは治療のひとつなのです

> Learn as if you were to live forever: Live as if you were to die tomorrow

1918年 エリオット P. ジョスリン