

緑の都民の 楽しい浜辺

第170回 東糖協歩く会「葛西臨海公園」
(第17回 ウォークラリー)



広く大きな空、浜から心地よい風、この葛西臨海公園で9月28日(日)、ノボ社と東糖協の共催でウォークラリーが、192名の参加で盛大に実施されました。

展望広場で、黒澤実行委員長の開会の挨拶の後、青空教室が開かれました。

青空教室の講師は、東京医科大学の内村功先生で、「安全に歩く」と題して、別掲のようなお話を聞くことができました。

ウォークラリーのルールの要点

4〜6名のグループで、コース図をたよりに公園内を歩きます。

① 2分間隔でスタートしますが、ゴールは早いほどよいというものではありません。あらかじめ設定されている時間Ⅱ隠し時間に近い組が高得点になります。隠し時間は、ゴール後でないときかりません。

「安全に歩く」

内村 功 先生

歩くことが血糖コントロールに良いことが、歩き方を間違えると危険なことになります。歩くことは立つことと前に進むことであり、人間は体重を支えながら足で地面をこすって前に進んでいます。足には過大な力がかかり、それを和らげるために我々は靴を履いています。日常の買い物程度から、血糖を下げるために一生懸命歩くことまで、油断すると水ぶくれやたこを作ってしまう。足にあつた靴を履き、ひもでしっかり固定すれば、足の損傷が起こりにくくなります。歩いた後はたこやまめができていないか足の変化を見逃さないようにします。毎日足を洗い、血糖を下げてくれた足を労わる習慣が必要です。足に腫れや色の変化が無いが、新たな傷が無いが確認します。足のしびれなど神経障害がある手遅れになりがちなので余計注意しなくてはなりません。

② コース図上のチェックポイントにクイズがあります。
③ 途中に輪投げのゲームがあります。
以上①②③の合計点を競います。

準備体操の後、チーム毎にスタート時刻を記録されてコースに出ました。浜辺の道には彼岸花が咲き、途中には鳥類園やバードウォッチングセンターなどがあり、ここが都内であることを忘れさせました。

広大な臨海公園は樹木が生い茂り、時々道に迷うこともありました。その間に、適時各チームで休憩所やベンチで、楽しく語りながら昼食を摂りました。

時計を見ながらウォーキングを再開し、皆さん笑顔でゴール。

全員到着の後、次のようにクイズの正解の発表や、表彰式が行われました。

① ウォークラリーの基準の時間(隠し時間Ⅱ出発からゴールまで)は2時間8分でした。

② クイズ「世界の糖尿病患者数と、世界糖尿病デーの月日?」

私には難しい問題でした。しかし驚くのか、1〜3位の入賞チームは全て満点でした。参加者の糖尿病に関する知識の確かさに脱帽。

表彰式の後、東糖協会長 菅原正弘先生からご挨拶があり閉幕しました。関係の皆さんのご親切に、心から感謝いたします。

担当 花鳥 実(石渡会)

基地跡が緑豊かな憩いの森へ

第171回 東糖協歩く会「府中の森公園」



10月26日(日)午前6時、黒澤実行委員長から「実行します」という連絡を受けました。天気予報は「曇りのち晴れ」でしたが、今にも降り出しそうな空模様の中を、集合場所の京王電鉄・東府中駅に向かいました。

途中から降り出した雨は、私が9時過ぎに東府中駅に到着した頃には、上がっていましたのでホッとしました。

あいにくの空模様にもかかわらず、それでも10時までに90数名の皆さんが集まってきました。

「府中の森公園」は、市の中央よりやや東寄りであって、東府中駅に近い所であり

ます。終戦後は、米軍基地として接収され、在日米軍司令部と第5空軍司令部が駐留していました。昭和50年6月に基地が米軍から返還されて、この公園などが誕生したのです。

定刻10時に東府中駅前を出発し、20分で「府中の森公園」に到着しました。緑町公園口から入園し、「武蔵野の森」という樹木の生い茂る一角で、ラジオ体操を入念に行いました。身体も解きほぐれたところで、園内の散策コースへ出発しましたが、その頃から空模様があやしくなり、小雨が降ったりやんだりの状態になってきました。

「あかしや通り」公園口や「天神町」公園口を経て、2番目の集合場所である正門前のカスケード壁泉前で、JR武蔵小金井駅、京王線府中駅から、バスで来る人のため、10分間休憩しました。ここで10名が合流し、これで参加者は100名となりました。

休憩の後、花のプロムナードへ、春は桜並木になる路を歩き、パーゴラ(つるのからまる天井)のある場所まで来たところで、悪天候を考慮して早い昼食にしました。

青空教室も、12時から同じ場所で行いました。本日の担当講師は、多摩センタークリニックみらい院長・宮川高一先生で、下のようなお話をお聞きすることができました。講演終了後、悪天候のため時間を繰り上げ自由行動、流れ解散にしました。

担当・谷村幸雄(ハチ公会)

「今を大切に生きる」患者さんに伝えたいこと

宮川高一先生

糖尿病の患者さんに「将来の合併症が怖いので、糖尿病の治療を一所懸命に行いましょう」と、私たち医療従事者は指導します。「将来のため」いわば「保険」のようなものが「自己管理」だというわけです。私自身はむしろ逆で、「今を大切にするため」に自己管理に励むのだと思っています。

糖尿病の治療は年々格段の進歩をしています。網膜症はいまや視力障害の第一位の座から、光凝固や硝子体摘出術などの進歩で第二位になりました。持続血糖モニター、経口インスリン、数々の新薬、また1型糖尿病にはiPS細胞からの膵島細胞を使った膵島移植など、近未来にはもっと楽な治療法ができるでしょう。食事療法や運動療法の方法も進歩しています。

私の患者さんのヘモグロビンA1cも治療の進歩のおかげで1998年の平均7.6%から本年は6.8%まで改善しています。将来の医学の進歩を信じて、「今を大切にするため」に「自己管理」を行うのだという視点が患者さんへのメッセージとして有効であることを日々感じながら診察をしています。



熱塩温泉と秋色の会津路・バスの旅

(会津若松 鶴ヶ城)
東糖協秋の旅行会・11月11~12日
参加者22名(16友の会)



今回の旅は東北の秋を尋ねつつ、主として2009年のNHK大河ドラマ「天地人」の主人公「直江兼続」ゆかりの地、米沢と会津若松を訪れるというものでした。兼続は、上杉家家老で、家老の身ながら秀吉の信認厚い知将でした。特に二代景勝とは上杉家の盛衰を共にし、中でも、関ヶ原以後減封転地させられた米沢では、治水、興農、商工奨励で藩の再興を図りました。福島飯坂で東北道を降り、国道13号で米沢へ向かうと、栗子山中はまさに錦秋、黄、赤、緑と歌にあるような裾模様を展開していました。

米沢城本丸跡の上杉神社は、平日にもかかわらずかなり混雑していました。ついで程近くの兼続の墓所「林泉寺」を訪ねました。夫妻の墓石は万年堂を模したものでした。万年堂は、兼続発案にかかるもので、火急の際、城の防御にも転用できる鏡眼を持った墓石で、城の周囲にこれを配置しました。

宿は熱塩温泉山形屋で、我が国社会福祉事業の先駆者「瓜生岩子」の生家でした。泉質は強塩類泉、一流の田舎家、健康を標榜する宿だけあって、食材も地産、地消の建前を貫き、料理も当夜の献立11品目について、その内容をそれぞれのカロリーを書いて部屋毎に配置するという按配でした。翌日も快晴。山の錦の中を会津若松入り。鶴ヶ城は、景勝が絶頂期の百二十万石の居城で、青空にその威容を誇っていました。

次に「西郷頼母」邸を見学し、親藩家老の格式の高さを感じました。特に、奥家族の居間に再現された戊辰戦争末期の婦女自決の場では、白虎隊同様、涙を禁じ得ませんでした。

紅葉の最盛期、天然の美を享受しながら帰途につきました。

担当・巻野昌治(野火止会)

