

### 公民館講座に参加して 気をつけよう糖尿病!

田所雪美さん寄稿(福船)  
「糖尿病になり重症になると目が見えなくなり足も腐つてくる」と言われビックリ!日本人の約三分の一が発症しているにもかかわらず治療をしていない人が多いとのこと。

先生(ほんの五十年前くらい前)は無かつた病気だそうですね。  
先生の話が面白い、自分の周囲にも糖尿病の人がいることから興味があつた。ちよつと勉強してみようかな」という気持ちで参加しました。

なぜそんなに糖尿病が多くなつたのでしょうか。昔(ほんの五十年前くらい前)は無かつた病気だそうですね。  
現在では、必要以上に物を食べ、また必要以上に食べる機会が多くなつている。いわゆる飽食の時代といわれています。私も時々主婦業をさば



り、外へ食べに出かけたくなります。そんな時つい美味しい物をたくさん食べてしまいがちです。美味しい物を大量に食べると、糖尿病の源となる血糖値が高くなるということだそうです。

また、運動不足も要因の一つで、最近流行っているメタボはこの糖尿病の元凶で、糖尿病になつた方はもちろん運動は大切な日課となりますが、予防の上での有酸素運動は大切だということをつくづく知らされました。

先生の話聞いてみると、自分も結構食事には凝る方だし、ひよつとしたら血糖値が高くなつて糖尿病予備軍になつていたりもした。今度お医者さんへ行つたとき血液検査でもしてみようかなと思つています。

皆さんも定期的な検査をしてもらい、糖尿病にならない生活を常に考え食事に気をつけて、楽しく健康的な生活を送ってみませんか。

### 癒される溪谷美

北村澄江さん寄稿(包末)

十一月七日(土曜日)朝八時秋の歩こう会として岩村ふれあいセンターを出発しました。今回は民間観光バスで、二十五名の参加、面河溪谷・石鎚スカイラインへと車を走らせた。途中引地橋でトイレ休憩、何年か前は賑やかだつたが今は少し淋しい感じがした。

御三戸を通り面河溪谷に入ると車中からの眺めは真っ赤や黄色に染まり最高の状態で天気も良く、車中からはきれいな景色がいっぱい!すばらしい!の声を、紅葉で黄色やだいたい色に埋め尽くされた石鎚スカイライン沿いの山腹、めずらしく残雪があちこちあり、思わぬ風景に出会えた。

間もなく土小屋に着く。標高一九八二メートルの石鎚山、何度か行つたことのある土小屋だけど今回が一番の溪谷



美を見ることが出来た。

面河山岳博物館前でバスに乗り換え食堂に着いた。食事が終わり溪谷美を見ながら遊歩道を散策し、赤や黄色や緑色、木々の間から光が差しこみ、目のさめるような美しさに少しうっとりし、心癒された。

面河山岳博物館には登山家のグループが撮影した石鎚山、山の草花、見た事も無い花の写真などが展示されていて、中には事典を引いていた方もいた。また蝶やトンボの標本には子ども達の頃を思い出しくもなつた。

帰りは少し疲れもきて車中では、うとうととしている方もいた。二十五名何事も無く時間通りふれあいセンターに着くことが出来た。お疲れさまでした。