

## FROM-J の研究期間延長を検討しております。

### 引き続きのご協力をお願いいたします。

戦略研究 FROM-J が、当初予定しておりました 2012 年 3 月から 2014 年 3 月まで 2 年延期することを検討しております。参加者の皆さまには、是非引き続きご協力いただきたいと研究チーム一同心より願っております。

何か不明なこと、不安なこと、またはご意見がございましたら、是非かかりつけ医の先生や管理栄養士、また FROM-J データセンターへご相談・お問合せください。皆さまの貴重なご意見を、今後の研究に是非活かしていければと考えております。

参加者の皆さま、何卒引き続きご協力いただきますよう、宜しく願いいたします。



## 月に 1 度の受診が、健康への第一歩です。

### FROM-J に参加して



参加者 静岡県 I.T.様

10 数年前から年 2 回(春・秋)血液、尿の検査をしておりますが、3 年前に蛋白が出ていると言われ、びっくり致しました。そして FROM-J のことを先生から紹介され、管理栄養士の先生の栄養指導を受けることになりました。

最初、毎日 3 年間朝夕の血圧測定を続けることが出来るか心配になりました。

やっていくうちにだんだん馴れてきて当たり前になり、今では付けないではいられません。管理栄養士の先生の色々な話の中で聞いた事を全部実行しようと思うと続かないので、そのうちの 10 パーセントでも 20 パーセントでも言われた事を少しずつやってみようと思いました。すると、管理栄養士の先生の指導を始めて 3 回目(9ヶ月)に検査しましたところ、今までより少し減っているという結果が出ました。少しずつでも良くなっていたので、本当に良かったと思いました。

また、この度はすばらしい感謝状まで戴き、自分のためと思ってやった事がこの様に喜ばれる結果につながった事、嬉しく思いました。FROM-J の関係者の皆様には、本当に感謝いたしております。あと 2 年是非がんばりたいと思いますので、何卒ご指導くださいますようお願い申し上げます。

### <担当管理栄養士からのメッセージ>

先日の生活・食事指導時、患者様よりお手紙をいただきました。結果がよくなったこと、そして感謝状をもらったことを大変喜んでおられました。

今回の手紙は私にとっても大変励みになり、より一層仕事にやりがいを感じております。あと 2 年担当患者様が少しでも良い状態を保てるよう、全力で指導にあたりたいと思います。

今後ともよろしく願い申し上げます。

FROM-J 研究リーダー 筑波大学大学院人間総合科学研究科 山縣 邦弘

<お問い合わせ先>

FROM-J データセンター TEL:0120-15-2664(平日 9:00~17:30)

※参加ご辞退のお申し出と行き違いに本紙がお手元に届きました場合は、ご容赦ください。