

精神疾患を持つ家族が元気になるために、対応のコツを学ぶセルフヘルプグループ

# 阪本病院家族 SST 交流会

世話人代表 橘やよい (090-2090-5200) sst.kazokukai1@gmail.com

阪本病院家族 SST 交流会 <https://kazokutudoisst.jimdofree.com>

東大阪市精神障害者家族会 <http://kazoku-sst.com>



## 『大根は日本人の脂肪除去の特効薬』

買い物に迷ったらとりあえず大根（養生界の最強食材）、味噌汁や煮物に多用する、肉を食べた日は「大根おろし」を添える、週に2回以上「切り干し大根」を食べる、と良いそうです。

なぜかという？

- \* 胃の炎症を起こしやすい体質の方には、最適な野菜（消化酵素アミラーゼが大量に含まれる）
- \* 血管内の血栓除去のアリルイソチオシアネート
- \* 強力な解毒作用オキシダーゼ
- \* 消食作用→消化促進・水分排泄（西洋医学）
- \* 辛味食材→老廃物を分解、破壊 辛散作用「外からの病気予防」「免疫力」を作る
- \* 加熱した大根は、体力不足の人の栄養吸収アップ・整腸作用・サイズダウンに効果的



<引用> 著書：「自然<sup>りょく</sup>やせ力」 著者：ダイエットコンサルタント Eily 発行：(株) Gakken

「薬の副作用で、どんどん太って困っている。」とご家族からの声が多いので、この本をご紹介します。

食事だけでなく、「食」「癒」「感」「動」「眠」とパートが分かれてアドバイスがあり、ぽっちゃりを越えた娘に実践中です。 (大橋桂子)

### 【東大阪家族の集いのご案内】

日時：11月16日(木) 13:00~15:00

場所：阪本病院 2階 会議室 近鉄大阪線長瀬駅下車 徒歩8分  
直接会場へお越しください。

(必ず手指消毒してください。マスク着用のこと。)

テーマ：『薬について教えてもらおう』

参加申込：橘 090-2090-5200 草宮 080-6434-1544

締切：11月2日(木) 電話またはメール等で必ず申込をお願いします。

\* 集い中止・変更の時は、申込者に連絡致します。

\* 会場が不明な方は12:50に病院待合室に集合してください。



## 家族の集いから



9月 参加者13名（会員：13名）

### テーマ 【 お困りごとはありませんか？ 】

自己紹介を兼ねて、お困りごとを話してもらいました。

その中から、前半は「病気のご家族との関わり方、皆さんどうしていますか？」について、話し合いました。

子どもとの距離が近くなり、干渉してしまう。本人のためになっていない。家族にはわからなくても、幻聴や幻覚で本人には本当に起こっていること。話を聞いてわかってあげる事が大事なんだ等、経験談をお聞きしました。

後半は7月の感想にあった「訪問看護、皆さんはどんな風に利用できていますか？」について、お聞きしました。

訪問看護ステーションの方から聞いたような、本人に寄り添った形ではして対応してもらえていない。利用する事業所によってやってもらえる事が違うのでは・・・。看護師さんと相性が合えば良いが、合わないタイプの方とも人付き合いの練習になるので、あえて担当にされていることもあったりするので、付き合っていて欲しい等の意見もありました。

今回参加者13名の内、11名が利用経験ありでした。

### <ひと言感想から>

- \* 息子は統合失調症で今は安定しているが、可能な限り家族会を継続したい。色々な経験を共有化する事で理解深まる事あり。自分の経験を共有化する事が有意義だと再認識しました。
- \* 子どもとの関わり方について皆さんからの話を聞いて、自分では思いつかなかった関わりをされている意見が参考になり、納得させられる話ばかりでした。
- \* 子どもがイライラした時どうしたらいいかとの質問で、子どもとの時間が長過ぎると、お互いに疲れる。家を出て、外の空気を吸う。買い物に出る。
- \* 親として対応に悩んでおられるんだなあと思いました。訪問看護の実情を聞いて良かった。
- \* 本人の思いに気づける事によって、『わかってもらえた安心感』で症状が落ち着く事があるのかなど勉強になりました。訪問看護も色々ある事を学びました。
- \* 対応の仕方、また色々お話を聞く機会があったら良いなと思いました。言葉一つで変わる受け止め方、親の将来が軽くなったり、励まされたりするので、今日は良かったです。
- \* 子どもに自立して欲しい。