

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

東大阪市精神障害者家族会 <http://kazoku-sst.com>

『 身体の点検してみましょう! 』 ~精神の健康と身体の健康~

精神疾患のある人も身体疾患を合併することがあります。普段から次の点に気をつけましょう。

- ① カロリー摂取の過剰や食生活の偏り。
- ② 適切な運動習慣。
- ③ 十分な睡眠と休息。
- ④ 気分転換によるストレス解消。
- ⑤ 適正飲酒や禁煙。



<精神科で血液検査などを医師から勧められる理由として>

- ① 初診時に診断をつけるうえで必要な情報を得る。
- ② 薬の効き具合や中毒の可能性の除外するために血中濃度を調べる。
- ③ 処方薬により副作用が出ていないか調べる。
- ④ もともと肝障害などの身体疾患がある場合は、その経過を調べる。

【 なでしこメンタルクリニック 白石弘巳医師 こころの元気+ 2月号より 】

身体の点検も、とても重要です。心に病を持っている方にとっては薬の副作用で体重増加があったりして、なかなかハードルが高いかもしれません。

その人に合った管理の仕方を考えて、家族が優しく伝えてはいかがでしょうか? (橘 やよい)



【 東大阪家族の集いのご案内 】

日 時 : 6月20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。

テ ー マ : 『 総会・お互いを知ろう SST 』

参加申込 : 橘 090-2090-5200 草宮 080-6434-1544

締 切 : 6月6日(木) 電話またはメール等で必ず申込をお願いします。

*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



4月 参加者 9名 (会員 : 9名)

テーマ : 【 統合失調症を知ろう 病気理解 】

自己紹介を兼ねて、「最近食べた美味しかったものは何ですか？」とお伺いしました。

無限たけのこ、スナップエンドウの柚子胡椒あえ、若竹煮、筍ご飯、いかなごのくぎ煮、カツオ、梅干しなど。旬の食材を使った料理が多かったです。

定例会では久しぶりに 『 じょうずな対処 今日から明日へ 』 のテキストを使って、第1章「統合失調症を知りましょう はじめの一步」のところを皆で学び合いました。

初めての方も何度目かの方も改めて学び、新しい気づきをもらえました。

病気の辛さや苦しみばかりに目を向けるのではなく、良いところや今できていること、支えてくれている人の存在などに気づけば、そこからリカバリーは始まります。

家族も自分自身を大切に、家族会などで仲間とつながり、支え合っていきましょう。

<ひと言感想から>

- * 統合失調症のことを知らなかったなので、これから色々学んでいきたいと思いました。
自閉症からの二次障がいのあることあるので、学んでいきたいです。
- * 毎回、統合失調症の病気の学びをしていますが、これからも何度もテキストを読んで学んでいきます。
- * 親も自分で自分を初めて昨日ほめました。娘のことも大げさ位にほめようと思いました。
- * テキストを読み合っただけでもらって、ありがとうございました。参加者の皆さんのお話を聞かせていただき、自分も話をさせてもらいました。
もう長く病と付き合っているのと、私自身も年を取って、あきらめの気持ちが強いです。
- * 当事者も家族も外から（支援者の方々から）積極的に力をもらっておられる事にびっくりしました。素晴らしい！
リカバリーは人間同士の交流の中からできるものなのか・・・？