

みどり病院・すこやか診療所アルコールグループ主催
2021年度 アルコール家族教室のご案内

家族のアルコール問題にあなた自身が苦しんでいませんか？

アルコール依存症は「家族を巻き込む病気」だと言われています。本人がアルコール依存症から回復するためには、本人だけでなく家族自身も回復することが必要です。そのためにみどり病院・すこやか診療所ではアルコール問題を抱えた家族のためにCRAFT(クラフト)というプログラムを行っています。

プログラムでは本人を治療につなげることや飲酒行動の改善を図るために家族ができることを学んだり、家族自身が今より楽になるためにどうすればいいかを一緒に考えていきます。家族だけで本人のアルコール問題を抱え込まずに、まずは自分自身の回復を目指せるように、ぜひ家族教室にご参加ください。



- 日時: 第2・第4金曜日 14時~15時30分(10分前には来院して下さい)
- 場所: すこやか診療所 集団療法室
- 対象者: アルコール問題を抱えている方のご家族
- 料金: CRAFT(クラフト)テキスト代1000円
 毎回の参加費として各々の医療保険に準じた診療費がかかります。

	日時	内容
第1回	8月13日 8月27日	開講式 まずはじめに必要な事
第2回	9月10日 9月24日	コミュニケーションスキルの改善①
第3回	10月8日 10月22日	コミュニケーションスキルの改善②
第4回	11月12日 11月26日	望ましい行動を増やす (イネープリングをやめる)
第5回	12月10日 12月24日	あなた自身の生活を豊かにする 本人に治療を勧める
第6回	1月14日 1月28日	家庭内暴力の予防
第7回	2月25日 3月11日	閉講式 講座振り返り

*日程・内容は変更になることがあります

プログラム内容 (全7回 途中参加可)

申し込みについて

事前にこちらのケア外来の診察を受けていただく必要があります。まずはみどり病院・すこやか診療所にお問合せ下さい。担当者より参加までの流れをご説明します。

みどり病院 058-241-0681(代表) 担当:立川
 すこやか診療所 058-243-0791(代表) 担当:只隈



握力で筋力の衰えチェック!!!

みどり病院 リハビリテーション科 法人リハビリ部長 足立 明彦

皆さん、未開封のペットボトルのキャップがなかなか開けられず苦労した経験はありませんか?『はい』と答えた方は要注意です。握力だけではなく、からだ全体の筋力低下が進行している可能性があります。

握力はからだの他の筋力と相関関係が高く、全身の筋力の程度を知る指標となります。握力が低下している方は、脚力の低下や歩行能力の低下の可能性もあると言えるでしょう。

また、握力の低下により、脳卒中など生活習慣病のリスクが高まるといった研究報告も発表されています。実際の握力を知りたい方はすこやか診療所通所リハビリ室に予約して頂き握力検査含む体力検査を無料で実施致します。気楽にすこやか診療所通所リハビリにTELでご相談して下さい。フレイルチェックやリハビリに関する相談も受け付けます。



すこやか診療所通所リハビリのTELは
 058-201-0767 (担当足立)

9条を守る

**「唯一」の戦争被爆国日本政府に
 核兵器禁止条約の批准を求める署名**

核兵器禁止条約は、2017年7月7日に国連総会で賛成122、反対1、棄権1の賛成多数で採択されました。9月20日より各国で批准がすすめられ、2020年10月24日に50ヶ国に達し、90日後の2021年1月22日に発効されました。2021年4月1日現在で署名国86ヶ国、批准国54ヶ国となっています。署名・批准した国と地域では、「核兵器」を違法とする国際法を順守することになりました。核保有国と「核の傘」論の国々、軍事同盟に縛られている国々でも署名・批准を求める運動がすすめられています。

地球の上では、9ヶ国が13、080発を保有しています。減少傾向とはいえ、小型軽量化されて扱いやすくなり、ある意味「つかいやすいもの」になっています。1発の破壊力は知らされませんが、全体の破壊力は増し計り知れないものと

となつて積極的に外交を続け、運動がすすめられたことで核保有国に圧力をかけるといふ大きな意義があります。核兵器禁止条約は前文と20条から成り、前文では、「核兵器が再び使用されないことを保証する唯一の方法として、核兵器を完全に廃絶することが必要」と記され、条文では、「開発・実験・生産・製造・取得・専有・貯蔵」を禁止しています。また、被害者への援助と被曝地域の環境修復なども記されています。

2021年1月から新署名が開始されました。唯一の被爆国である日本が率先して「核兵器禁止条約」に署名・批准しても良いものですが、日本政府は「立場の異なる国々の橋渡しに努める」を理由に拒んでいます。一方で、日本国内では、579自治体(2021年6月29日現在)が日本政府に対して意見書採択しています。岐阜県は、県と42自治体内の、8自治体(19%)とまだまだ少ない状況です。県と市町村議会への意見書採択要請と住民への新署名をすすめる、日本政府が「核兵器禁止条約」の署名・批准を行うよう運動を広めましょう。

(岐阜県民主医療機関連合会 事務局長 山田二郎)



持続可能な世界にするために

今回は色々な項目に当てはまる「自然環境」についてです

自然環境の激変と異常事態の発生

人間の活動が地球の資源を浪費し続けた結果として、自然環境の激変や異常事態が起きています。北極海の氷は年々急減し、2030年にはなくなる可能性も言われ、少なくとも約100万種の動植物が絶滅の危機にあるというニュースも伝えられています。人間の感染症の7割は動物由来とされ、エイズ(HIV)、エボラ出血熱、SARS、MERS、新型コロナウイルス(Covid-19)などはみな動物由来です。例えば、アライグマから狂犬病、サルからエボラ出血熱、野鳥からオウム病など。ここにあげられているものの多くが地球上で急速に進んでいる環境破壊の結果で、新型コロナウイルスは新しく生まれたウイルスではなく、野生動物と人間の接触する機会が増大したことが原因なのです。

(日本のSDGs)(大月書店)、「SDGs実現目指して」(しんぶん赤旗7月6,7,8,9日)、共同通信社の井田徹治氏の報告を参考

身近にできる環境問題について、岩原介護部長が、生ごみ「キエ一口」を実践開始!



- ・黒土(14L)を購入し、衣装ケースに入れ生ごみを投入します。
 - ・虫が入らないように工夫し、空気が入るように段ボールを入れました。温度を30度位にするため、温度計も設置しました。
 - ・生ごみを乾いた土でかぶせるようにします。
 - ・1週間ほどで分解しますので、きれいなスコップでかき混ぜてください。
- ※岐阜市でも取り組んでいますので、岐阜市のホームページをご参照ください。

感想

ゴミが減りゴミ出しが楽になり、生ごみが出ないのが臭くならないし、台所のシンクがきれいです。関市はごみ袋が1枚50円もかかるため節約にもなります。

岩原介護部長 (関市在住)



1人1人が行う事は微力ですが、多くの人を取り組む事で大きな力になり、今回の環境問題についても、一人一人が身近にできる事を世界中で実践できれば変わるかもしれません。

動医協 地域まるごとケア委員会