

# 禁煙のすすめ



体験談

総務課 Sさん

“私はこうして煙草をやめました。”

～成功のカギは、禁煙宣言とご褒美～

2010年10月1日(1箱100円アップ)のタバコ値上げ月と重なった職員健康取り組みへチャレンジし、禁煙に成功しました。この間に何度か取り組むも失敗を繰り返し今回も難しいだろうなどの思いもある中でのチャレンジでした。成功のカギは職場や家族へ禁煙宣言する事。自身や家族での「ごほうび」も、宣言・秘めてもあると効果的(参考:セブンスター 440円×31日=13,640円×12ヶ月=163,000円)。

まず、禁煙グッズで電子タバコを購入。数日間しのいだ事に始まり、あとは暗示です。喫煙者は初めて吸った時の「立ちくらみや気分が悪くなった経験」をお持ちでしょう。つらい時は「しばらく吸ってないから吸うと気分が悪くなる」と自身に言い聞かせのりきりました。電子タバコも、買った1本でいらなくなり、変わりにガムや

飴を買うためコンビニに立ち寄る回数が増えるとともに体重も増えました。今はダイエットに挑戦しています。まだ、目標とする体重とはいきませんが維持でこらえています。ちなみに一品完食ダイエットを行なっています。このダイエットに許される爆発日が多くなっています。ヤバイ!しかし、タバコを吸う事はないと思います。

2014年4月から1箱20円値上げされます。喫煙されているみなさんもこの機会にチャレンジしてみたいかがですか。



## 5月は禁煙月間です

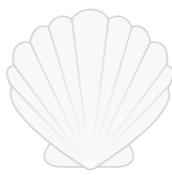
当院では、HPH(健康増進活動拠点病院)活動の柱のひとつである「禁煙」を、職員や患者さん、地域の方にすすめています。

喫煙は虚血性心疾患や慢性呼吸不全、肺がんなどの発病に深く関わっており、禁煙期間が長いほど発病や死亡のリスクが減少すると言われています。健康で快適な生活を継続していくために、ぜひ、禁煙に挑戦しましょう。

5月を禁煙月間に設定し、禁煙の啓蒙活動を強化します。また、5月31日はWHO(世界保健機構)による世界禁煙デーです。

## 心理テスト「カップの中に」

ある日あなたが学校へ行くと、自分の机の上に白いコーヒーカップが置いてありました。「何だろう?」と思いつつ中をのぞいてみると、飲み物ではなくちょっと変わった物が入っていました。さて、それは一体何だったでしょう? 右の中から選んでください。



①貝がら



③カエル



②さくらんぼ

>>答えは3面へ

たたらリハビリテーション病院通信

みんなそろって

タラッタ

たたら

vol. 26  
2014年3月号



## 相談室カフェ (認知症カフェ) を開催しました

第1回:2013年11月16日(土)

第2回:2014年3月15日(土)



当院では、認知症に対する活動を病院の重点課題として、職員のケアの質の向上と併せて、認知症の患者さんやその家族へのサポートに力を入れています。

認知症の患者さんは全国で約500万人となっており、厚生労働省の「オレンジプラン」では、認知症の人とその家族が気軽に集える「認知症カフェ」の普及、推進をしています。

当院においても医療相談室の相談員を中心に、入院中の患者さんのご家族を対象にした、日頃の介護の悩みなどを気軽に話せる企画として、「相談室カフェ」を開催しました。

第1回目は、参加者を対象に「認知症サポーター養成講座」を開催、受講者全員に終了証としてオレンジリングを渡しました。参加者は初対面の方も多かったのですが、講座後の茶話会では、日頃の思いや悩みなど、和やかな雰囲気でお話が弾みました。また、リラクゼー

ション企画として、ヨガ体操でリラックス、呼吸法などを楽しく行いました。



第2回目は、当院の介護福祉士による「認知症状への対応の仕方」の学習会と、認知症の人と家族の会の方からの体験談を語っていただきました。

参加者のみなさんからは、学習会は日頃の対応などわかりやすかった、ヨガでリラックスできた、日常の対応の仕方、体験談など参考に became などの感想がだされ、どちらの回も大変好評でした。

今後は、院内だけでなく、地域での「認知症カフェ」も開催していく予定です。乞ご期待!



発行元/たたらリハビリテーション病院広報委員会

〒813-0031 福岡市東区八田1-4-66 TEL 092-691-5508 FAX 092-691-5634

e-mail: info@tatara-reha.jp

http://www.tatara-reha.jp

ホームページをリニューアルしました!

たたらリハビリ

検索



たたらリハビリテーション病院は、日本医療機能評価機構認定病院です。

