#### 社会医療法人博友会 広報誌 ご自由にお持ち帰りください

## 博友会だより



Hakuyukai - Dayori

医療・看護・介護を通して地域に貢献いたします

### 正しいお酒の飲み方を知らない若者たち

~楽しさだけでなく、怖さも教えましょう~

社会医療法人博友会 顧問 齋藤 利和









#### 社会医療法人博友会は5つの施設で社会貢献しています



平岸病院

精神科·神経科·内科·神経内科·歯科·訪問看護 赤平市平岸新光町2丁目1番地 TEL:0125 - 38 - 8331



北の峰病院

精神科·神経科 富良野市中御料 2062番地 TEL: 0167 - 22 - 2011



介護老人保健施設博寿苑

入所・短期入所・通所リハビリテーション 赤平市平岸新光町2丁目4番地 TEL: 0125 - 37 - 2001



共同生活援助事業所グループホーム博友荘

入居による生活援助 赤平市平岸新光町4丁目34番地 TEL: 0125 - 37 - 2077



<sub>博友会</sub>滝川メンタルクリニック</sub>

神経精神科・心療内科 滝川市東町2丁目40番12 TEL:0125 - 26 - 5001

## 正しいお酒の飲み方を 知らない若者

~楽しさだけでなく、 怖さも教えましょう~

日本でのお酒文化は食事しながら少量をゆっくり楽しむ「晩酌」という形 で根付き、祭りや冠婚葬祭を盛り立てるものでした。ところが、大学生や 新社会人の中には、新人歓迎行事としてイッキ(一気)飲みと称される慣 習が続き、死亡に至るケースが毎年発生しています。



場の雰囲気に 流されて どんどん飲むと とても危険!

## 短時間 大変危険です 若者はアルコールに対しての耐性が の大量飲酒

は

体温が低下しないように、

保

温に気を配る

絶対に一人にしない

急性アルコール中毒のリスクが高まり

死に至る場合と、吐物による窒息で死

いので、短時間に大量飲酒をすると

ます。 によって呼吸・循環中枢が抑制されて 行為」になりかねません。 ての非自発的な飲酒は「死を招く危険 急性アルコール中毒で死亡する場合 血中アルコール濃度が高まること その場の雰囲気や通過儀礼とし

横向きに寝かせる

吐物による窒息を防ぐため

とになります。 ど、さまざまな危険を招くこ 路上で寝込んでしまったりな うとした状態で転倒したり 死亡に至らなくとも、 亡する場合があります。 もうろ また

> 酔った人を一人にしておくと吐物が逆 体温が急低下し死亡することも。また、 流して喉に詰まり、窒息する可能性が 酔いをさまそうと体に水をかけると

あります。





## 社会医療法人博友会 顧問

昭和23年 美唄市生まれ

- ■医療法人北仁会 幹メンタルクリニック 院長
- ■北仁会精神医学研究所 所長

る場合は、

次のことに気をつけてくだ

もしも急性アルコール中毒が疑われ

- ■札幌医科大学名誉教授
- ■医学博士

日本精神神経学会理事、国際アルコール医学生物学 会理事長、日本アルコール精神医学会理事長、日本 アルコール・薬物医学会理事、日本精神神経薬理学 会理事、日本精神科診断学会理事、日本臨床精神薬 理学会評議員、日本生物学的精神医学会評議員、日 本薬理学会評議員、日本神経化学会評議員など

疑われる場合は

急性アルコー ル 中



ましょう。

ないときは

「死と紙ー

重

状態でする

呼びかけても体を揺すっても反応し



フィットネス施設の1階に、

### 旧平岸クリニックに フィットネス施設を 準備中

運動習慣を身につけ 健康な人生を 過ごすために

を今春から進めています。

りましたが、「健康維持に役立つフィット ばれる施設」を作りたいと試行錯誤してお 平岸クリニック閉院後、「地域の皆様に喜

ネス施設」にリニューアルするための準備

# **月酸素運動を始めませんか**

高め、 果が得られる有酸素運動です。 おすすめの運動は、 継続することで防ぐことができます。 してくれます。 体力や筋力の衰えは、 神経と筋肉の機能を向上・改善 年齢に関係なく効 適切な運動を 代謝を

階は、ネットを張ってゴルフ練習が行 もお使いいただけるよう整えます。 の皆様が集えるサロンや集会場として えるようにします。 マシンを3種9台揃え、ロビーは地域 な有酸素性運動ができるトレーニング

プログラムやトレーニングマシンの使 い方などの経験を重ねてから、地域の 最初は職員を対象に運用を開始し、

は

あらためてご案内いたします。

効果的 天候に左右され ずに、ランニン グやウォーキン

ランニングマシン

者を置いて開放する予定です。シャ ワー室や休憩コーナーも設置いたしま 皆様にもご利用いただけるよう、 指導



筋力トレーニングができるマシン



エアロバイク(固定式自転車)

#### 体力のない方や高齢者も利用できる マシンを導入しました

#### 【トレーニングの効果】

グを行えます

- ●心臓や身体に負担をかけずに弾力性に富んだ 筋肉をつくり、関節可動域を広げ、血流促進 などの身体機能を向上、改善します
- 基礎代謝量を高め代謝を促進することから、 肥満ぎみの方の健康管理にも効果があります

## 地域ネット

#### 寿苑で お・も・て・な・し

民生委員や同会スタッフとボールを

おしゃべりや昼食を楽しんだ後は、

使ったゲームで体を動かしました。

同会の事務局を務める平岸病院仙田

平岸地域住民生活支援の会 主催

哲夫事務長は、

「高齢の皆さんが地域

期的に開催する予定です。 と笑顔に。 みました」「また開催してください」 加者は「久しぶりにおしゃべりを楽し 方が参加されました」と話します。参 呼びかけたところ、7~9歳の1人の ら開催しています。6町内会を通じて 交流できる機会をつくりたいと昨年か 同会では今後も交流会を定

次回は9月に予定しています。

## いくつになっても (しく」をサポー

平岸地域住民生活支援の会

(菅原修

4階ホールで開催。会場や食 交流会が、6月15日に博寿苑 会長) 主催の第2回高齢者 送迎車などは平岸病院と 同会のメンバーは

博寿苑が提供しました。

おしゃべりタイム





平岸病院の作業療法士が 指導しました



-リングを模したペタンク

困ったときの 対応方法③ たら、 科で診察を受け、 進行予防になります の積極的なサポートが、 ないようにしましょう。 ご家族に気になる認知症の行動があっ

精神科や神経科などの専門診療

家族だけで抱え込ま

早い段階から 症状の改善や

# 笑顔でゆっくり話しましょう

せてしまうこともあります。 安からストレスが増大し、認知症を悪化さ がちですが、声をかけずに衣服を脱がした ることがあります。そうした場合、家族や 介護者が挨拶や言葉がけを省略してしまい しかけられても、すぐに反応ができなくな 高齢になり認知機能が落ちてくると、 腕をつかんだりすると、その驚きや不 話

人間の尊厳を守る

の力を抜いて、ゆったりと関わりましょう。 する言葉までの間隔は「10秒」が目安。肩 き、目をきちんと見て、優しく触れ、 にするためには「顔の正面から水平に近づ くり話しかける」ことが大切です。次に発 患者さんとのコミュニケーションを円滑 ゆつ

> 情報は つずつ伝える

安心・楽しい・嬉しいなどの 感情に働きかける

間違っていても 否定しない

目を

肩の力を抜き ゆったりと関わる



ゆっくり はっきりと話す