

5月の外来ARP

5月2日(月)	SMARPP	5月16日(月)	SMARPP
5月5日(木)	こどもの日にてお休み	5月19日(木)	ミーティング
5月9日(月)	SMARPP	5月23日(月)	SMARPP
5月12日(木)	ミーティング	5月26日(木)	ミーティング
5月15日(土)	ミーティング	5月30日(月)	SMARPP

ご案内

外来ARPでは、ワークブック（SMARPP：物質使用障害治療プログラム）を使用して、病気のことや生活上の注意点などを学んだりミーティングを通して酒を飲まない生活を続けていくことを支援しています。興味のある方は、お問い合わせください。

【週間プログラム】

月・木 ▶ 13:30~15:00 毎月第3土曜日 ▶ 9:30~11:30

みんなのQ&A

私の思うアルコール依存症って毎日たくさんお酒を飲んでいて、ビールと言うよりは焼酎や日本酒のイメージなんですけど…実際はどうなんですか？アル中とは違いますか？

アルコール依存症は、診断がガイドライン（WHOの疾病分類）で定められていて、病気として取り扱われています。また、2022年から下記の3項目のうち2項目が当てはまれば依存症と診断されます。

- コントロール障害
- 飲酒中心の生活
- 生理学的特性(離脱症状や耐性など)

「アル中」は望ましい表現とは言えません。依存の病気として治療の対象であるという考えが大切です。

家族茶話会のご案内

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、4月の家族茶話会は開催を見合わせました。来月以降も見通しは立ちませんが、今後も家族の方に気軽にご参加いただき、家族のよりどころとしてご活用いただけるよう、企画・運営していきます。



次回開催予定

5月19日(木) 13:30~

詳細は病院ホームページをご確認ください



自助グループの活動状況

☀️ : 開催中 ☁️ : 不明 ☂️ : 休会中

名称	場所	開催日時	開催状況
松山断酒会	愛媛県男女共同参画	毎週木・日曜 19:00~21:00	☀️
中予断酒会	松山市総合福祉センター	毎週水曜 18:30~20:30	☀️
〃	松山市ハーモニープラザ3階	毎週土曜 18:30~20:30	☀️
青春の集い	松山市総合福祉センター	毎週木曜 14:00~16:00	☀️
さくらの会	東温市中央公民館		☀️

この他にも、愛媛県内にはあちこちに自助グループ・断酒会があります。

staff column

外は気候が良くなり、すっかり春ですね。治療病棟内には季節の花が飾ってあり、患者様やスタッフの目を楽しませてくれています。

ところで、皆さんは“ホッとする時間”もっていますか？
私は何をやるにも全力でやろうとするとところがあって、いつもあまり気付かないのですが、心のどこかで「頑張らなきゃ!!」と思う“クセ”があります。…なので、年に数回は突然ぐったりして体が思うように動けなくなったりしてしまいます。若いころにはこんな自分の“クセ”に気付いていなかったのだからただ「しんどいな…」と思っていましたが、最近は“ホッとする時間”をあえて作ることで“頑張るモード全開になっていないかな？”と自分チェックすると共に、自分へのご褒美の時間と思うようにしています。特に、仕事中にゆっくり花を愛でることはほんの少しの時間でも“ホッとする時間”です。“ホッとする時間”は、自分を大切にすること。皆さんも、日々の生活の中で“ホッとする時間”みつけてみませんか？



【お問合せ】

① ☎089-925-3211 (病院代表)

担当：地域連携室またはリハ課作業療法係まで

② ☎089-925-3394 (地域連携室直通)