

ARPだより

ARP (アルコールリハビリテーションプログラム)

2022

7月号 Vol.4

発行: 外来ARPチーム



依存症外来集団療法

令和4年5月17日(火)より、コロナ禍ではありますが外来作業療法のARP再開に先駆けて小集団でアルコールの勉強会を開始しました。

プログラムは全10回でアルコール依存症の基礎を学べる内容です。依存症のイロハを学んで、自分の飲酒量や飲み方について考えるきっかけとするために活用してもらえる内容になっていると思います。

対象はアルコール依存症やアルコール使用障害の方です。

飲酒をただ我慢するだけではなく、前向きに自分と向き合ってより健康に生きることを目標に学ぶプログラムです。

ご自身の飲み方で気になることがある方は、ぜひお問い合わせください。

外来ARPのご案内

外来のアルコールリハビリテーションプログラムでは、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): 13:30~15:30

毎月第3(土): 9:30~11:30

家族茶話会のご案内

お待たせいたしました! コロナ感染の拡大にともない11月の開催を最後に中断していた家族茶話会を再開いたします。ご家族の元気のために拠り所として利用していただける場を目指してスタッフ一同準備してまいります。

ぜひ、ホッと一息つきにいらしてください。

【7月開催日】

7月28日(木) 13:30~15:30 カンファレンス室にて

SMARPP より抜粋コーナー

◎退院後の時間経過と断酒率について

退院した後は、時間の経過に従ってまったくアルコールを口にせず断酒を続けている人の数は徐々に減少してゆく傾向がみられます。(1年後の断酒率は30%、2年後は25%、3年後は21%。つまり退院して1年間で70%もの人が飲酒していることがわかります)

◎退院後の断酒の難しさ

アルコールを飲むことは社会で広く認められていますし、車の運転をしない限り、いつどこで飲んでも法律をおかすことにはならないからです。～中略～仕事をするようになれば、職場での宴会はなかなか避けられないものです。退院して戻ってゆく社会とはこのような誘惑がたくさんあります。そのせいで時間が経ってゆくにつれて減ってゆくのだと思われます。しかし、1年間の完全断酒した人のうち2年後に飲んでしまった人はわずか5%であり、さらにその1年後に飲酒してしまった人はわずかに4%しかいなかったのです。要するに、1年間の断酒に成功すると、2年後、3年後にも断酒できる人の割合はかなり高いという事実を示しています。

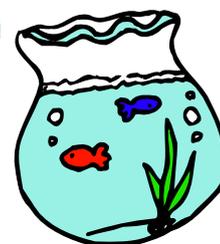
アルコールの誘惑の多い社会で完全断酒をしてゆくのは、大変なことです。しかし、一番大変なのは最初の1年間です。2年目以降は、多少楽になる可能性はあるのです。

仲間と一緒に飲まない生活について学んでみませんか？

自助グループの活動状況

名称	場所	開催日時
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	毎週月曜 19:00～21:00

この他にも、愛媛県内ではさまざまな自助グループ・断酒会が活動しています



【お問合せ】Tel089-925-3211 (病院代表)
担当：作業療法係または、地域連携室まで