



## ごあいさつ

先日まで入院していました。軽い脳梗塞でした。運がよかったのでしょう。今は後遺症もなく今は仕事に復帰しています。

楽しくもない病気の話で申し訳ないのですが、まず私が思ったことは、これからは医学が言うことを、多少は真面目に聴こう、というものでした。確かに彼らのいう良いものは良く、悪いものは悪いらしい。そして注意すべきことは注意した方が良さそうだったということでした。実は私、心の底では自分だけは「例外」と思っていたのです。大丈夫だと。余り神経質になるのも心身に良くありませんが、私のように自分の現実をまったく無視するのはやはり駄目なようでした。精神医学では、これを不安に対する「否認」の心理として教えていますから、いやはや、です。皆さんは私とは違うと思いますが、つくづく感じた思いなので書かせてもらいました。

今、私の春を待ちわびる心はまた格別です。

みどりの風 理事長 本田 徹 (精神科医)

## お知らせ

### 『摂食障害者の家族の会』6クール目

対象：拒食症・過食症など摂食障害の方のご家族（参加できる方）

内容：講義と話し合いをします。4回1クールです。

日時：第1回 12月22日（土）《本人や家族を巻き込んで起こる悪循環について》

第2回 1月19日（土）《積極障害に関する生理学的・社会的・心理学的な  
視点からの講義と治療法の説明》

第3回 2月9日（土）《いいところを探し、コミュニケーションを見直す》

第4回 3月9日（土）《みなさんとお話をメインに、振り返る》

いずれも 14:00~16:30

場所：12月、3月…くれは山荘保養館 1月、2月…ほんだクリニック家族室

費用：1000円/回（テキスト代込）

問合わせ・申込み先：ほんだクリニック臨床心理士 廣本まで

【FAX】076-420-5188 【e-mail】familys\_of\_eating\_d@yahoo.co.jp

みなさんにお知らせします

# 心とからだの回復実践

— 包括的アプローチを求めて —

第 55 回

メタボリック症候群  
- 個別と集団対応 -

2012 年 11 月 18 日開催  
鏡森 定信 先生

- ・内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常症の内 2 つを合併した状態。
- ・個別対応(high risk strategy)-体重のコントロール-  
肥満体の人の 5%減量は、血圧、血中脂質、血糖値の改善を確実にもたらす。しかし、体重よりも体力(筋力)をつける事が健康には重要である。
- ・集団対応(population strategy)-事後指導・精密健診受診率の向上-  
A事業所では退社時にタイムカードと合わせて体重測定を 1ヶ月励行。  
B事業所では精密健診の受診率が 50%に達しなかった場合、健診自己負担分の補助を削減している。

## 山のおうちの小さな交流会

皆さんがそれぞれで行っている健康法や、地域で取り組んでいる健康イベントについて語り合いました。

第 56 回

山のおうちの  
大きな交流会

2012 年 12 月 16 日開催

- ・講座をなくし、交流会時間を長くして自己紹介と意見交換をしました。
- ・今後の講座でやって欲しい事、聴いてみたい話等の意見が出ました。
- ・お昼は薬膳カレーとリンゴ。リンゴは参加者の方からの差し入れです。
- ・昼食後、ビンゴゲームをし、景品は体に良いお茶、入浴剤の(鏡森先生お勧め)炭酸バブ、「ゆめサポートらいちょう」さんのクッキーからお好きなものを選んでいただきました。

余談：一番初めにリーチになった方が最後までビンゴになりませんでした(驚)。

第 57 回

ストレスマネジメント 2  
3つの R を研究する

2013 年 1 月 20 日開催  
廣本 京子 先生

- ・ストレス…生体の中にかかる生理的・心理的歪みである (ハズ・セエ)。
- ・人生の節目で起こる出来事による急性ストレスと、日々の生活で起こる摩擦の積み重ねによる慢性ストレスがある。
- ・力みすぎている生き方(過緊張)から力みすぎない生き方(最適緊張)へ。
- ・Rest(レスト)…暫く休息後、免疫力アップ。
- ・Recreation(レクリエーション)…楽しく、いい汗をかく。
- ・Relaxation(リラクゼーション)…肩上げ、イメージ呼吸法、絆のワーク。
- ・三日坊主は「いいかげん」を覚えるチャンス (真面目な人は)。

## 本日のお飲み物

【コーヒー入りほうじ茶】 ほうじ茶に混ぜているので、コーヒーの苦みを感じません。

講師の先生方、お話ありがとうございました！

講座終了後に開催しております。  
参加自由ですので是非どうぞ。



PCサイト



みどりの風

NPO 法人 みどりの風 事務局

〒930-0143 富山市西金屋 6717 番地 くれは山荘保養館内

TEL: 076-471-5597 FAX: 076-471-5598 E-mail: info@midori-no-kaze.com

HP: http://www.midori-no-kaze.com/

携帯サイト(講座情報のみ): http://k2.fc2.com/cgi-bin/hp.cgi/midorikouza/

携帯サイト



midori-kouza