

メンバー、ボランティア、学生  
みんな仲間!

# けやきと仲間 めーる



こころの病と闘っている人々と千葉大学生や周囲地域との協働の会 地域活動支援センター「けやきと仲間」

平成 26 年 2 月 1 日 (第 106 号)

第 16 回 精神保健福祉教室

## 「こころの健康教室」

こころの健康に悩む人たちが、これを克服しながら地域で暮らし、喜びを見出せるようにするには大きな課題です。

今回は、精神臨床医としての 30 年以上の経験を活かし、また、作家としての視点をも織り交ぜながら、「精神障害者と結婚」をテーマにお話して下さいます。

■日時 平成 26 年 2 月 9 日 (日) 13:00-16:00

■会場 千葉市ハーモニープラザ 「1F 多目的室」  
中央区千葉寺町 1208-2

電車 : 京成電鉄千原線「千葉寺駅」下車徒歩 6 分

バス : JR 千葉駅東口 2 番バス停「ハーモニープラザ」下車

JR 蘇我駅東口 2 番バス停大学病院行き乗車「ハーモニープラザ」下車

\*駐車場には限りがありますので、公共機関を利用してください

■定員 200 名 (先着順) 無料

■教室の内容

1) 講演

テーマ 「精神障害者と結婚」

講師 精神科医 浅野 誠 先生

千葉県精神科医療センター 名誉センター長

2) 質疑応答

主催 千葉市保健福祉局 高齢障害部障害者自立支援課

TEL 043-245-5211

実施主体 NPO 千家連 (千葉市精神障害者地域家族連合会)

人を好きになり、守るべき人を見出した時、人は、より賢く、より強くなるものです。このことは、古今の賢人たち誰もがっていますが、脳学者池谷裕二によれば脳科学的にも証明されています。

(当日配布のレジュメの冒頭メッセージより)

\*\*\*\*\*

## ダイエット

「肥満は万病の元」私のダイエット生活（肥満症で入院・編）

子供たちが巣立ち老後の事を考えて、勉強部屋2部屋をぶち抜いてベッドを入れて私の部屋にしたり、洗浄器を入れたシステムキッチンにしたり、オール電化にしたり、大リフォームを計画した。工期は3週間。その間、妻が二人での生活は無理だと言ったので、会社の近くのウィークリーマンションでも借りようと思った。その時に、大分県で肥満症と言う病名で保険入院が出来たということのを思い出し、会社の近くのT T病院の内分泌代謝内科でも治療していることを知り、会社を休んで、体験することとした。入院されている方は老若男女、私は男性6人部屋。メタボの権威であるS.M.医師と管理栄養士の指導の下、学習入院を始めた。

同じ部屋は糖尿病になった方が多く、薬で抑えている方、インスリンを注射されてる方がほとんどだった。生まれつき糖尿病のI型の方もいた。最初の一週間は頭の先から足の底まで全身の検査。二週目からは本格的な治療が始まった。基本は食事と運動。朝起きて血圧・体温の測定。朝食を食べ、ウォーキング。私は糖尿予備群だったので皆さんよりご飯の量が少なかった。お惣菜はとても美味しかったが、ご飯が少ないのはつらかった。お昼も食事の後にウォーキング、そして午後は何がどの位で何カロリーかなど、専門家の講義。夜は食事の後、ビデオ学習。

最初は学習意欲が無く、皆も「あの人は多分退院後も生活パターンを変えないだろう」と皆が言っていた接待漬の社長のような人も、終盤では意欲的になっていた。さすが大先生の作られたプログラムだと思った。お陰さまで、私は退院時、入院前に比べて体重が3キロ減り、それまで服薬していた高血圧の降圧剤も飲まなくていいようになった。その後、体重は徐々に減りつつあり、血圧も安定している。

(千葉のラッキーボーイ)

## 12月13日、音楽レクに来られた本田さんから皆さんへのメッセージです。



「けやきと仲間の皆さん、先日は日本科学未来館へようこそ！楽しんでいただけましたか？

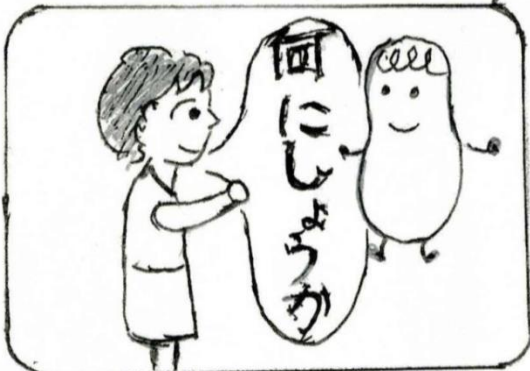
私は4月から同館で「科学コミュニケーター」として、おいでになった皆さんのご案内をさせていただいてます。特にイベントとして現在展示中の「イプシロンロケット」はプロジェクト担当を任せられ、おかげさまで元気に過ごしています。

園芸から宇宙なんて端から見ると「畑違い」のお仕事のように思われるかも？

でも私の中では、園芸作業や音楽レクを通じたけやきと仲間との出会いからずっと続いている「人との出会い」「ありがとう、と言われた時の存在感」を大切にしたいという思いではずっと共通しているんです！

機会があったらまた来て下さいね。

# ぴいなちゃん



作：S.I.

# ぴいなちゃん



作：小山内 文男さん

12月に当所で実習された研修生の皆さんから、寄せ書きをいただきました。



### 今月の川柳

川  
柳

カラオケを中断されて大笑い

今朝もまた死にたくなってぐずちやう

朝夕と過呼吸発作救急車

なぜだろう入院中は発作ゼロ

参ったな実習生が美女揃い