

2月イベント・サークル活動

6(土) Social Skills Training 13:30~

テーマ「薬とのつきあい方」

18(木) 茶話会 14:00~

利用者同士で親睦を深めましょう♪

定員 7名程度(申込みは職員まで☆)

20(土) メンバーミーティング(みんちか) 14:00~

事前に寄せられたみなさんからの議題を中心に、

みんなで自由に意見交換をしています

QRコードの読み取り、または「南区生活支援センター」で検索☆



開館時間

平日(月~金)	10:30~19:30
土曜日	9:30~15:30
日曜日	休館日

※密を避けるため、当面の間、イベントは10名程度での開催を予定しています。参加希望者は職員まで😊  
 ※飲食を伴うイベントは開催を見合わせます。(誕生会、夕食を作ろうなど)  
 ※センター内のボードゲーム等も引続き中止です。



歯科講座のお知らせ



歯科講座の開催を予定しています。内容については現在打合せ中です。詳細が決まり次第、ホームページ、センター内の掲示にてお知らせします。

【日時】3/3(水) 15:00~16:00(予定)

【場所】南区生活支援センター7フロア

【定員】5~7名程度(予定)

【申込み】センター職員まで

【申込締切】3/1(月)

※新型コロナウイルスの感染状況により中止になる場合がございます。予めご了承ください。



禁煙成功への道のり~第2弾 禁煙外来期間中~ P.N タッキー



2018年の7月末、初回外来で治療がstartしました。禁煙外来期間は3ヵ月ちよい、外来回数は5回です。禁煙は簡単にいくわけもなく大きな壁にぶちあたりました。その壁は大きく分けて2つです。

1つは、喫煙に対する強い欲求です。これは当然ですかね?もう1つはお薬の副作用(吐き気)と副作用止めの副作用(下痢)に悩まされたことです(幸いにも精神的な副作用は出ませんでした)。

初診から2週間ぐらいでお薬の強い副作用の吐き気が出現しました。吐き気止めを服用すると、その副作用で下痢になってしまいました。吐き気もおさまりません。そんな感じで日常生活を送るのが難しくなると感じ、禁煙のお薬(チャンピックス)を服用するのを止め、喫煙を再開してしまいました。しかし、それらも含めて初診時にもらった禁煙手帳に記入してあったので(何時頃、薬を飲んだかとか何時に何本タバコを吸ったとか...)それを次の外来でDrに話したところ「薬はまだ効いている内にタバコを吸っていますね」と言われました。つまり、ニコチンはそんなに強く欲していないのに諦めから喫煙してしまったことがわかりました。日付も月変わり、心機一転9月1日から禁煙をrestartさせることにしました。副作用に関しては8月中旬からチャンピックスを1日2錠服用のところを2~3日に1錠から始め、徐々に増やし、9月1日で処方量を服用するよう慣らしていき、最小限の副作用になるよう工夫をしました。(当然Drの許可はもらいました)あとは耐えるだけ...9月初めから10月末の最終外来まで喫煙せずに治療を終えました。...第3弾へ続く



前回12月号に掲載した、第1弾の続きになります☆

タッキーさんが禁煙までに経験したことが、禁煙を目指す方への励み、応援になることを願い、シリーズで掲載をしています。第3弾をお楽しみに♪

相談事業

日常生活に関わる相談等をお受け致します。

※電話の場合(1日1回/15分以内)

平日は...①12:00~13:00 ②13:30~19:30

土曜日は...① 9:30~13:00 ②13:30~17:00

相談専用☎ 045(251)3992

◆井上カウンセラーによるカウンセリング相談

2月 3日(水) 13:00~【予約制】

◆服部 Dr. による嘱託医相談

2月 12日(金) 13:00~【予約制】

※より多くの方にご利用いただくために、

初めての方のご予約を優先する場合がございます。

1/25~予約受付中

(各先着3名)

