

2020.5

ZeroTimes

Vol. 2

Zero の会再開のお知らせ

外来 Zero の会が休止延長となり、みなさまには大変ご迷惑をおかけしています。

ようやく 5/28 より再開できるようになりました。しばらくは週 1 回木曜日のみ、14 時からの開催となります。みなさまとお会いできることを楽しみにしています。

再開にあたり、以下について注意をお願いします。

- ・体温測定を行い、37.5℃以上の方は参加できません
- ・体調不良者はご遠慮ください
- ・マスクの着用、手洗い、手指消毒をお願いします
- ・外来の方のみ、2 階の講堂で行います
- ・感染の状況によっては、再び休止することもあります

ARP もがんばっています

4 月後半と 5 月前半の Zero の会は ARP 患者さん向けに以下の内容を実施しました。

【テーマミーティング】

- ・引き金について
- ・イイ感じの自分・普段の自分
- ・お酒のメリット・デメリット
- ・隠れ酒してましたか？
- ・酒歴発表

【Dr 講義】

- ・依存症と身体疾患
- ・依存症と精神疾患

ゴールデンウィークも外出自粛の中、ビデオ学習など院内で勉強を頑張っていました。



『Soft Drink at Home』

『家呑み』急増で危機的状況

コロナ禍での自粛要請に伴い、自宅で過ごすことが多くなった人たちの間で『家呑み』が増えているそうです。メディアではコンビニ・スーパーでの酒類売り上げが増加し、例年の 3～4 倍になっているそうです。ゴミも空き缶や空き瓶の集積が増えたそうです。これはアルコール依存症の治療を行っている私たちからすると、非常に危うい状況だと感じています。これまで Zero の会でみなさんのお話を伺った中でも大半が『家呑み』していた方が多かったように思います。『家呑み』は外呑みと比べて安価でたくさん呑むことができますし、時間に制限がないのでエンドレスに呑んでしまう、朝から昼から呑んでしまうなどたくさんのリスクがあります。心当たりのある方が多いのではないのでしょうか。

『Soft Drink at Home』のススメ

こんな時なのでスタッフがお勧めする自宅で楽しめる『Soft Drink at Home』を紹介したいと思います。もちろんアルコール以外ですよ（笑）

心理士 緒方さん

【ザクロ酢の炭酸割り】

ザクロ酢は手に入らないことも多いので他の酢でもいいですよ。Zero の会のメンバーさんの中にはブルーベリー酢を飲んでいる方が

いて、その方は視力が改善したそうです。炭酸割り以外にお湯や牛乳で割っても美味しいですよ！

精神保健福祉士 山口さん

【緑茶】

4 月半ばより気持ち新たにダイエット中の山口です。連休中は食欲という嗜癖と葛藤していました。それをリセットしてくれるのが『緑茶』です。緑茶を淹れるひと手間と、飲んだ時のリラックス効果で食欲を抑えることができます！！…ように思います（笑）僕のダイエット方法のひとつです。

作業療法士 中島さん

【ゆずレモンサイダー】

セブイレオンで 100 円で売っています。コンビニに寄ったときはつい買ってしまいます。サッパリしていてハマっています。安くて美味しくおすすめです！

私、若松のおススメは

【白湯】と【ばあちゃんの赤しそドリンク】

コーヒーも好きですが、最近はもっぱら白湯です。白湯はダイエットに効果的で内臓を温めることによって基礎代謝が上がって脂肪を燃烧しやすくしてくれるそうです。肩凝りや腰痛の緩和にもなるそうです！

ばあちゃんの赤しそドリンクは病院の売店に売っています。とても美味しいのでお試しください！

みなさんも自宅でいろいろな飲み物を楽しんでください！（文責：OT 若松伸宏）