

<中谷真樹先生の第3回講演会より>

～当事者が太らないために～

患者が考えるリカバリーは、意味のある自分の役割が担えること。

～薬を飲むのをやめることは二の次～

糖尿病等にならないために、体重測定・血液検査が重要。

→標準体重を知って、毎日体重計に乗る。血糖値・視野・腎臓の検査を。

食事は三度腹八分に食べる。カフェイン・砂糖はダメ。

運動は、ウォーキングが良い。一人より二人で。ウォーミングアップ・クールダウンをしっかりと。

栄養管理プログラムを実践するといいい。

失敗してもいいから、簡単なことから始める。

何を目指して行っているかを明確にして、周りと共有するといいい。

<平成28年度県家連県大会講師・大野美子氏の紹介；その2>

今回は、氏が視察に行った訪問家族支援プロジェクトのあらましを紹介します。

みんなねっと英国メリデン版訪問家族支援プロジェクトの特徴：

1. 主に訪問によって、長期にわたり「本人を含む家族全体」を支援。
2. 本人と家族が自分たちで対処できる技術習得の機会を提供。
3. 家族全員が自分らしく生きられるよう。また、本人・家族・専門職の三者協議の姿勢を大切にする。

イギリスの医療体制：

医療費は原則無料。救急医療を除いて、一般家庭医がまず診て、専門医に回る。精神科病院は90%が国営。

ケアする人への支援制度の充実：

1. ケアラーズ法

「家族を就業や教育など様々なニーズを持つ一人の人」として支援  
精神に障がいのある人を、支援が不十分なために支援すると考える

2. 充実した訪問支援体制

家庭医、保健所、危機介入チーム、ACT、入院・入所が、すべてケアマネジメントをベースにした支援として展開

3. 地域責任制

各機関、チームの担当エリアが明確かつ、役割も明確。主治医が入院・訪問を通じて同一

4. 職員の家族支援技術の質の高さ

本人と家族と手を携えて支援する。必要であれば双方を支援する  
原則：

- ・病気が「家族のせいではない」と信じる
- ・現在の問題に焦点を当てる（過去や遠い未来でなく）