

OT Job 通信

CBT栄養学へヘルスプロモーションについて

認知行動療法に、5月より新たに“栄養学”が始まりました。自分の体調を自己管理するためにも、食の知識は重要です。全4回の講習内容を、ご紹介します。

1 食事の記録をつける。

記録をもとに体格指数(★BMI値)を計算し自分にとっての適正体重と適正エネルギー量が少しでも近づける工夫をする。

○栄養バランスの良い食事とは？

栄養素の特徴により分類される三食食品群を参考に食事のバランスを見直す。

★BMI＝肥満度を判定するための計算式

2 コンビニと間食。

利用するコンビニの商品のカロリー・糖分量

3 運動と便秘

手作りジューズ(便秘に効果あり)の試飲
日々の活動量を増やす習慣(散歩・運動・外出など)

4 1～3回の振り返り。

ヘルシーなおやつ作りの実習



トレーニング散歩について

初めてのトレーニング散歩のミーティングで、私がかつて清掃のアルバイトをしていた、インターコンチネンタルホテルの内装見学を提案しました。温泉に行きたいとの提案が多数の賛同を得たのですが、OTさんからNGが出たためにホテルに行くことに決まりました。

日吉駅で切符の領収書をもらえるという事を、今回初めて知りました。電車での移動やホテルへの工程も予定通りにできました。見学の後、クイーンズビーストのフードコートで各々が好きなものを飲んだり食べたりして、皆で楽しいひと時を過ごしました。



『なりたい自分にあえる本』を読んで

私は、現在58歳です。30年来の統合失調症で、幻覚・妄想・幻聴に苦しんでいます。おかしな考え方を治し精神的な苦しみから逃れ、退院し健康な暮らしを送りたいと思っています。本では、「なりたい自分をイメージし、ダイナミックに自分を変える努力をして自分が誤った判断をしない。自分を生かすも殺すも自分次第。」そう語っています。確かにそうだと思いました。いろいろありますが、幸せを目指して努力していきたいと思っています。



編集後記

うつつしい梅雨の前に咲く花々が、雨で一層生き生きと香り、より緑も鮮やかになりました。そんな季節の一日、病院生活のスタートです。部員皆で作上げた1ページです。さらに良い新聞を目指し創作してまいりますので、よろしく願っています。