こんな活動、あんなグループ

楽しきかな、シニアライフ

和歌山市南保健センターが行っている禁煙教室「なるほど禁煙塾」の受講者とそのOBによる会です。教室では、タバコによる健康障害のことや、禁煙のアドバイスなどの指導を受けます。その後3ヶ月間、個別に電話などで支援という形で相談やアドバイスを受けます。3ヶ月後に受講者が再び集まります。その時点で禁煙できていれば、一応禁煙成功ということになり表彰式が行われます。できなかった人は、成功者からの話やアドバイスを聞いて参考にします。

一人では、なかなか難しい禁煙も、共通の話題でコミュニケーションがとれて、仲間がいることで励みになると好評です。

南保健センター禁煙教室「なるほど禁煙塾」

毎年7月ごろ開かれます。タバコに関心がある人なら誰でも参加でき、本人以外に家族の参加もあります。

1　回　目

医師の講演
健康チェック
　ニコチン依存度チェック
　呼気の一酸化濃度の測定
　血圧測定
健康チェックの結果説明
健康相談

2　回　目

歯とタバコについての講演
ブラッシング指導
禁煙経験者によるお話
個別指導

問い合わせ：和歌山市南保健センター
TEL　073-447-0310

みなみ禁煙友の会

受講から約３ヶ月後

教室の受講者、OBが参加します。

健康チェック
　ニコチン依存度チェック
　血圧測定
健康相談
表彰式
近況報告・情報交換

約３ヶ月間

個別に支援

友の会では、いろんな経験談が出てきます。

奥様に勧められて受講したYさん

食事を一緒にとっても、タバコの臭いを家族に嫌がられていました。奥様に勧められて受講して、タバコによる自身の体への害と、まわりの人へ及ぼす害を改めて自覚しました。そこで強い意志で禁煙に成功。食事どきもタバコで嫌がられることがなくなり、家庭環境が変わり、家族も喜んでいるといいます。自身の体重は3kg増えたそうで体調はすこぶる良好と話します。

1日、40本は吸っていたAさん

この講座を受ける前に禁煙を始めて1週間ほどたっていて、ちょうど吸いたくなる頃だったといいます。今までは、何十回となく失敗の連続でした。「2、3ヶ月やめていても1本吸ったらもうアカン」と話します。それが、タバコの害のビデオを見て、気持ち悪くなって、意識付けができたといいます。退職して飲みに行く機会が少なくなったこともあるようですが、やめてからは、まずタバコの臭いがいやになって、今では、吸いたいとも思わないそうです。

周囲のサポートが励みに

「タバコが体に悪いことは十分わかっている」「わかっちゃいるけどやめられない」。ほとんどの喫煙者がこの心境でしょう。本人もそうですが、禁煙が成功するかどうかは、家族や周囲の協力が大きなポイントとなります。

隠　す　　ほめる　　やさしく　　責めない

★灰皿やライター、マッチなどは見えないところに隠す。

★禁煙を強制するのはよくありません。特に「あなたのからだを心配して言ってるのよ」は禁句。「大きなお世話だ」と逆効果になります。

★禁煙しなくても、たばこを減らす努力をしていれば「ありがとう」と感謝し、ほめる。禁煙すればもちろん「よく続いてるね」とほめる。

★重要なのが「やさしく」。禁煙を始めて特に最初の2週間はついイライラして、周囲に当たり散らすことがたびたび。その時にやさしく接することが成功につながります。

★周囲がサポートする大事なところは、ついたばこを吸ってしまった時です。「だめね」「意志が弱いんだから」と責めない。日頃えらそうにしている人はよけいに傷つきやすいものです。「よくがんばったね」とほめてあげる。そして大事なのが「もう1回チャレンジしましょう」と、できるだけ早く、次へつながるようにもっていくこと。禁煙外来でも1回でいきなり禁煙できるのは10人に一人とか。ほとんどは小さな失敗を繰り返しながら、だんだん禁煙に慣れていくといいます。

南保健センターからのお知らせ

こんな講習会も開催します

「知って得する歯の話」
やってみようプロテクニックケア！

お口の健康は、身体と心に密接な関係があり、命にもかかわる口腔ケアとその重要性がうたわれています。この機会にそのお話を聞いてみませんか。

無料

玉置歯科医院　院長　玉置敬一先生による講演
希望者は、お口の中の歯周病菌を顕微鏡で見ることができます。
講演後、歯科衛生士による歯磨き講習会があります。
日時：３月15日　13：30～15：30
場所：和歌山市南保健センター３Ｆ　和歌山市和歌浦1-1-13
持参するもの：タオル・手鏡
締め切り：３月13日　電話で申し込み：073-447-0310

参考／健康ネット　http://www.health-net.or.jp/index.html