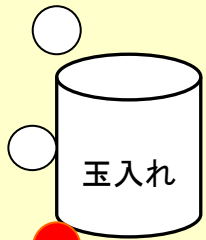
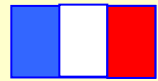


秋津鴻池病院
精神科デイケア

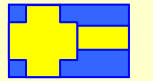
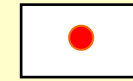
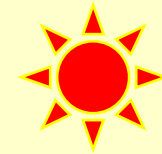
新聞

平成 28 年 10 月号



玉入れ

・ デイケア運動会



難しいな～
なかなか、くわえられない
…



パン食い競争

ハラハラ・ドキドキ！



風船割り競争

噴き出さないように慎重に



ラムネ早飲み競争

9月28日(水)、デイケア運動会が開催されました。今年足の不自由な方、年配の方でも楽しんで参加できるように北棟リハビリ室で実施しましたので、天候も気にせず行えました。

午前中は、委員会のメンバーで物品運び、設営をしました。午後から病棟スタッフにも参加してもらい運動会がスタートしました。赤組・白組に分かれ、入場行進に始まり、10種目の競技を競いました。

風船割りではなかなか割れず苦戦するメンバーも……。屋外とは違い割れる音も迫力あるものでした。

二人三脚では歩幅やペースを合わせながら慎重にゴールを目指していきます。転倒、危険防止に床にマットを敷くなど工夫も取り入れました。

ラムネ飲み競争やパン食い競争は毎年人気競技です。噴き出しそうになりながら必死にラムネを飲んでいる人、『取れな〜い』とパンと格闘している人、それぞれが楽しんで競技に参加していました。

優勝は白組！！トロフィーと表彰状が授与されました。

怪我もなく、全員が精一杯体を動かし運動会を楽しみました。参加していただいた病棟スタッフの皆さんご協力ありがとうございました。

二人三脚

イチニ、イチニとリズムをとって



玉入れ

たくさん入るかな〜？



誰でしょう？



両チーム和やかに参加。
白組が勝利！！
表彰状をもらえて良かった。

〜病棟スタッフさんの感想〜

- ・ 何年かぶりの二人三脚に転びそうになりながら懐かしくもあり楽しいひと時でした。
- ・ いろいろな人と交流が出来て楽しかったです。
- ・ たくさんの競技に参加させて頂き、交流を深めることが出来て良かったです。

お誕生日会 ～ピザ作り～



10月の誕生日会の日、皆でピザ作りをしました。ホームベーカリーに材料を入れて、生地を作り、出来あがった生地を丸く薄く伸ばしました。トッピングの具材は玉ねぎ、ピーマン、サラミ。それぞれを切っていく、薄く伸ばした生地にピザソースを塗ってその上に切った具材を散りばめ、チーズをのせたらオーブンへ！

出来あがったピザは誕生日のメンバーのお祝いをしながらいただきました。皆美味しいと言ってキレイに完食しました。



玉ねぎ、ピーマン、サラミなどの具材を手際良く切っていきます。



生地にピザソースを塗り、好きな具材をトッピングしていきます。

バースデーボードも
メンバーさんの手作りです。



焼きたて！！美味しそ～！



見た目も、味も完璧なピザが完成！！

～健康教室～

禁煙のススメ

今月はデイケアスタッフより禁煙について話をさせていただきました

タバコにはどんな害があるのでしょうか？

- ・ タバコの煙には4000種類の化学物質が含まれており、その内発ガン性物質は60種類あります。
- ・ 煙に含まれるニコチンには麻薬にも劣らない依存性があります。
- ・ 喫煙を続けることで寿命が10年短くなるといわれています。禁煙すれば取り戻せるようになります。
- ・ 喫煙を続けていると皮膚の張りがなくなってきて、目尻・口周りなどのしわが増えます。他にも歯や歯茎の着色・口臭・白髪・脱毛なども伴うため、実際の年齢より老けて見られます。

禁煙することのメリットは？

◎健康面で実感できること

- ・ 咳や痰が止まり呼吸が楽になる・味覚や臭覚が鋭敏になりおいしく感じるようになる・しみやしわが減り美肌になる・薄毛が治る

喫煙を続けることで、動脈硬化・脳卒中・心筋梗塞・高血圧・糖尿病・がん・メタボ・バセドウ病・胃潰瘍・骨粗しょう症などにかかるリスクが高くなります。禁煙することでリスクを減らすことが出来るようになります。

◎家族への影響

喫煙者のタバコの先から出る煙や吐き出した煙を他の人が吸うことを受動喫煙と言い、受動喫煙をすることで吸わない人も健康を損ないます。空気清浄機はタバコの臭いは除去しても有害物質を全部取り除くわけではありません。禁煙することで周りの人の健康も守れるようになります。

精神科デイケアとは・・・

レクリエーション・スポーツ・創作活動などさまざまな個人活動や集団活動を通して、治療や社会生活の訓練・支援などを行う通院リハビリテーションです。

デイケアに通う目的は・・・

一人ひとりの目標に合わせて参加しています。

「退院したてで地域での生活に不安がある」「仲間が欲しい」「日中の居場所が欲しい」「体力をつけたい」「病気や薬について知りたい」「働きたい」「働きながら時々通所して息抜きしたい」 などなど。

《お問い合わせ》

秋津鴻池病院 精神科デイケア

開所日：月・水・金（祝祭日・年末年始は除く）

火・土（祝祭日・年末年始は除く）

時間：9:15～16:00

住所：〒639-2273

奈良県御所市池ノ内1064

TEL：0745-63-0601