



秋津鴻池病院 精神科デイケア

新聞

平成 29 年 2 月号



爆笑！！カラオケまつり

美女トリオが美しい歌声を披露してくれました。



スタッフも参加して盛り上がっています♪

2月8日（水）デイケアでは、爆笑カラオケ祭りが開催されました。

『爆笑』という言葉には、みんなで楽しくカラオケで盛り上がりましょう！という思いが込められています。当日は仮装した姿で登場する人、替え歌を披露する人など工夫をこらし、歌が苦手な人でも緊張せず参加できる雰囲気を作りました。スタッフも参加し、午後のひと時を楽しく過ごすことができました。



「爆笑カラオケ祭り」の豪華なセット！
これだけで気分が盛り上がります↑↑





新春レク



カルタ大会

新春レクでカルタ大会が行われ、老若男女問わず参加していただきました。各テーブルに分かれ上位が勝ち上がり決勝を戦う方式で行い、序盤からどんどん取っていく人、後半追い上げている人等いろんなスタイルでされていました。テーブルごとに盛り上がり、取り札が少なくなると「どっちが先?!」と白熱したやりとりもありました。みんな勝っても負けても楽しんでいました。



世界一周スゴロクゲーム

月・水・金のデイケアでは、新春レクリエーションとして『世界一周スゴロクゲーム』（クイズとスゴロクをあわせたゲーム）をチーム戦で行いました。早押しで競い合っってクイズに正解し、ゴールに少しずつ近づいて喜んでいたので束の間、振り出しでスタートまで戻ってしまうなど一喜一憂しながら皆で楽しみました。



精神保健福祉手帳について

平成 26 年 10 月に手帳の交付を受けた方を対象とした精神障害者医療費助成事業が奈良県独自で制定されました。これを機に精神保健福祉手帳を申請しようとする方が増えたのではないのでしょうか。今回はみんなで手帳の事について勉強しました。参加者からは「え～、そうなんだ」「知っている」「これは初めて」という声があがりました。

精神保健福祉手帳

対象疾患：統合失調症、双極性障害、てんかん、高次脳機能障害など
※初診日から 6 ヶ月以上経過している必要があります
等級：1～3 級
有効期限：2 年ごとの更新 (3 ヶ月前から更新可能)

<精神保健福祉手帳を取得するには？>

- ・まずは、主治医と相談しよう
- ・各市町村の窓口に行って申請しよう

<申請に必要な物>

- ①申請書
- ②主治医の診断書または障害年金受給者は年金証書の写し
- ③本人の写真 (縦 4cm × 横 3cm) …希望者は無くても可能です
- ④印鑑

精神保健福祉手帳を取得して受けられるサービス

- ・所得税、住民税、相続税の軽減
 - ・映画料金の割引
 - ・美術館や博物館の入場料の割引
 - ・携帯電話料金の割引
 - ・奈良交通バスの運賃が半額 など
- ※奈良県庁のホームページでも確認できます

精神障害者医療費助成事業とは？

対象：精神保健福祉手帳 1 級・2 級
(※対象等級は市町村により異なる)

内容：全診療科の自己負担した医療費から医療費 500 円 (14 日以上入院の場合は 1000 円) を差し引いた額を県と市町村が助成
※治療費以外 (個室代等) は自己負担

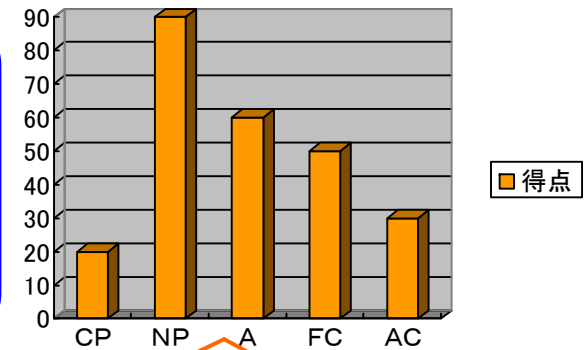
健康教室 ～性格を知ろう～

心理士の山村先生に来ていただき、皆でTEG(東大式エゴグラム)を行いました。TEGは53個の質問に答えて5つの心(右記参照)をグラフ化して自分の性格傾向を良く知ることが出来るツールとなっています。

デイケアスタッフの結果を例に挙げてもらい、結果が山村先生から発表されると…「当たってる!」「ほんまやなあ」など周りから色々な声があがり盛り上がりました。

<5つの心>

- CP…父親のようにきびしい心
- NP…母親のように面倒見の良い心
- A…理性的な大人の自分
- FC…自由気ままな子どものような心
- AC…良い子の心



このグラフではNPが一番高いので、NP優位型(世話焼きタイプ)に当てはまります。このタイプは、思いやりが強い・面倒見が良い・優しくて頼りになる一方で時々おせっかいさんになってしまうことも…

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