



秋津鴻池病院 精神科デイケア

新聞

平成30年3月号



歯っぴい教室

3月14日（水）、鴻池荘の歯科衛生士松尾さんに歯周病と口腔ケアの話をしていただきました。

口の中の汚れの原因は食べかす・歯垢・歯石であり歯周病の原因となります。

歯周病の予防として重要なのは歯磨きを正しく行うことです。歯ブラシはやわらかめを選びペンを持つように優しく持ちます。また、歯磨きだけでは全体の65%しか汚れが取れないためデンタルフロスや歯間ブラシも使うことをお勧めします。

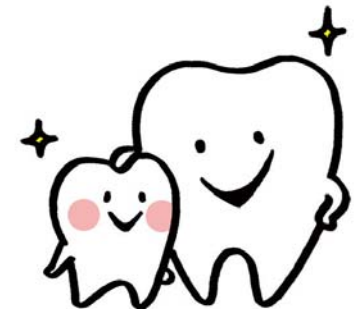
<感想>

- ・ 歯をキレイにしていこうと思いました
- ・ すごく具体的で分かりやすかったです
- ・ 虫歯の予防になると思いました
- ・ 歯ブラシの交換がもったいなくてしないので取り替えようと思いました

みんな真剣に歯科衛生士さんの話を聞いています。



鏡を持って口の中を
チェック！！

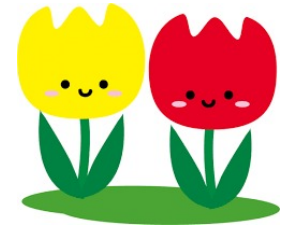




アサーション



農園便り



2月23日(金)に当院臨床心理士の岡田先生にアサーション<自分も相手も大切に作る会話のコツ>について話をさせていただきました。

人との会話の中で自分ができないことを頼まれても断れない、我慢しすぎる、つい怒った口調になってしまうなど、自分も相手も気持ちが良いままのことがあります。アサーションを取り入れて自分の言いたいことを相手にさわやかに伝える練習をしました。

アサーションのポイント 3つのいい!

- ①「私は」「僕は」と主語をつけて話すといい!
- ②会話や行動は失敗してもいい!
- ③誰だって自己表現してもいい!

3つのタイプのどれを自分が選ぶか、または言わないか自分で決めることが大事です。

<感想>

- ・断り方の勉強になりました
- ・自分の言いたいことが伝わるように考えてみたい
- ・自分も他人も大切に出来るように参考にしたいです
- ・普段のなかでこれらの対応ができればいいなと思いました

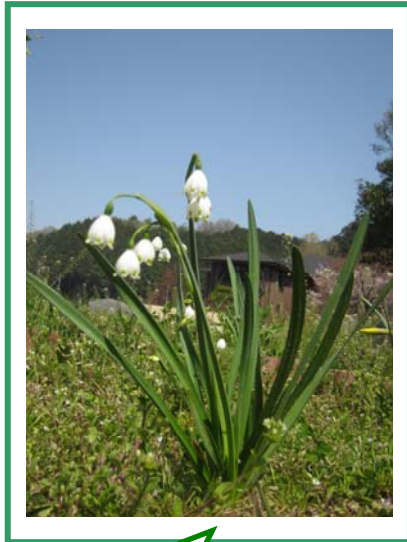
寒い冬が終わり暖かくなり、3月下旬には夏を感じさせるような暑さにもなりました。上旬に植えたジャガイモはいつの間にか芽を出しています。花壇に植えた100球のチューリップも大きくなり見頃を迎えています。他にもスイセンやスズランも咲いていますので是非見に来てください。

これからは夏野菜を植える準備をしていきたいと思います。



見頃の花たち





白くてかわいいスズラン



あまり見たことのないスイセン



やっと芽が出たジャガイモ



何故か玉ねぎの畝にいるスイセン

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