

秋津鴻池病院 精神科デイケア

新聞

平成 30 年5月号



バーベキュー

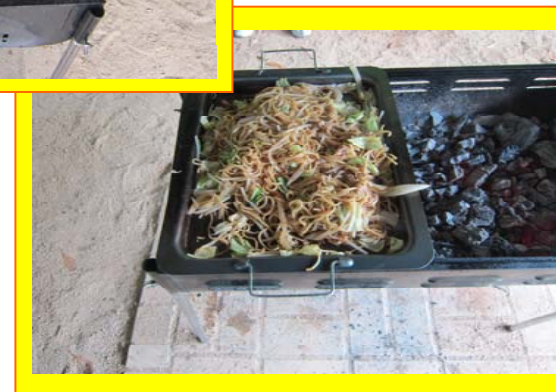
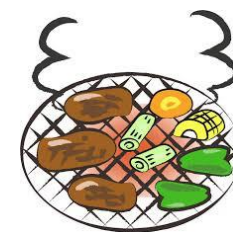


5月16日(水)晴天の中、葛城山麓公園でバーベキューを行いました。

イベント委員のメンバーとスタッフで予算を立てて、当日の朝に食材を買い出しに行きました。幸運なことにお肉屋さんで特別割引があり、その分お肉や野菜をたくさん買うことが出来ました♪

買い物後は、火おこしや食材カット、焼き係、片付けなど役割分担して皆で協力しながら、牛・豚・鶏肉や野菜、焼きそばなどお腹いっぱい美味しくいただきました。

新緑あふれる自然の中で皆と一緒に食べることでいつもより食がすすんだ楽しい時間でした。



お肉も野菜もいっぱい！お腹もいっぱい！



皆でワイワイ冗談言いながら楽しかったー♪



火おこしバッチリ！お肉美味しかった♪



楽しかった～♪また来年もやりたい！



健康教室

熱中症対策

●熱中症は真夏のイメージがありますが気温と湿度が高くなる梅雨頃から始まりますので対策が必要です。

熱中症になってしまったら・・・

- ・自分で水分・塩分が取れる⇒・すぐに涼しい場所に移る・体を冷やし水分・塩分を取る・衣服をゆるめる
- ・自分で水分・塩分が取れない⇒・無理に水分を飲もうとせずすぐに病院を受診。

予防は・・・

- ・暑さを避ける（日陰を歩く・帽子や日傘を使う・扇風機やエアコンを使用する）
- ・服装を工夫（吸湿性・通気性のよい素材を選ぶ 木綿・麻・ポリエステルがお勧め）
- ・こまめな水分補給（運動中は15分～20分に1回100mlの水分を飲む 麦茶・そば茶がノンカフェインでお勧め）
- ・暑さに備えた体力作り（普段から汗をかく習慣を身につける・規則正しい生活・十分な睡眠を取る）

勉強会

生活リズムの整え方

生活リズムの整え方について皆で話し合いました。

- ・睡眠不足でも朝、太陽の光を浴びる（活動性向上ホルモンが増える）
 - ・食欲がなくても朝食を摂る
 - ・朝に日課を持つ（出来れば楽しいことが継続しやすい）
 - ・寝る1時間前くらいに入浴する（入浴後、徐々に体温が下がってくる時が入眠しやすい）
 - ・寝付けない時にテレビやスマートフォンなどをしない（脳への刺激を少なくする）
- 等々色々な案が出ました。

農園便り



ピーマンが実ってきました♪



きゅうりの花が咲きました♪



玉ねぎもうすぐ収穫です！

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