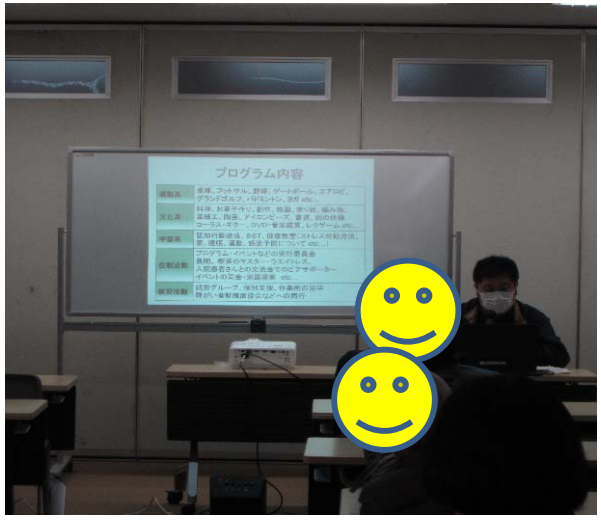
秋津鴻池病院 精神科デイケア 新聞

2024年1,2月号



家族交流会

2月24日（土）、コロナウィルスの影響で中止していた家族交流会を行いました。4年振りという事もあってか、15名もの家族さんが参加されました。研修棟でデイケアについて説明した後デイケア室に移動し、午前のプログラムで作ったお菓子や飲み物を利用者さんが提供して交流会が始まりました。最初はスタッフが間に入り話をしていましたが、徐々に利用者さん自ら家族さんの輪に入って自分が作った作品の紹介やデイケアの様子などを話していました。家族さんからも「デイケアの雰囲気や活動の様子をみれてよかった」などの感想を頂きました。

健康教室

1月　血圧も血糖値も下がる肝臓ダイエット

良くない生活習慣(早食い＆食べ過ぎ　糖質の多い食事　運動不足など)で肝臓に中性脂肪がたまり脂肪肝になる可能性が高くなります。

脂肪肝にならない食べ方として食事は20分以上かける　飲み物は糖質の量をチェックする　ご飯を10%減らすなどいくつか紹介させていただきました。

利用者さんからはその後「教えてもらったように20分以上かけて食べてる。体重が2ヶ月で1.5kg減ったよ」と嬉しい報告がありました。

2月　ストレス対処方法を一緒に考えよう！

・ストレス要因を整理して把握する
・ストレス要因を解決することができれば一番良いですよね
・捉え方を肯定的に変えることでストレスを軽減する
・ストレスがたまって、あふれてしまう前に適度にストレス発散する

＜利用者さんからもたくさん対処方法を挙げていただきました＞

・誰かに相談する（解決しなくても、話を聞いてもらうだけで少し楽になります）
・趣味や交流を楽しむ・食べる・寝る・買い物（食べ過ぎ、生活リズム崩れ、浪費には注意）

＜利用者さんの感想＞

「ストレス発散方法をたくさん聞けて参考になった。いくつかやってみたい」etc…

誰もがストレスを受けながら生活を送っていますが、ストレスで押しつぶされてしまわないように上手くコントロールしていくことが大切ですね。

利用者さんの作品集

カレンダー

壁面作品

フェルト細工

立体アイロンビーズ

お菓子作り

あんみつ

カップケーキ

ガトーショコラ

チョコマフィン

●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・生活技能訓練・就労活動など様々な個人・集団活動を通して、社会復帰のための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。
『地域での生活に不安があり、困った事を何でも相談したい』
『仲間が欲しい』『人付き合いが上手くなりたい』『居場所が欲しい』
『生活リズムを整えたい』『体力作り』『症状を上手くコントロールしたい』『働きたい』『働きながら時々息抜きに使いたい』 等々。

《お問い合わせ》

秋津鴻池病院　精神科デイケア

開所日　：＜月水金グループ＞
　月・水・金（祝祭日・年末年始は除く）
　＜火土グループ＞
　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