

湯原病院デイケア通信

創刊号 2013年4月15日発行

発行：医療法人社団 恵和会
湯原病院デイケア
〒300-0333
茨城県稲敷郡阿見町若栗 2584
029-887-0310(代表)
<http://yuhara-mh.or.jp>

昨年10月、病院新築と同時にデイケアが開設しました。5ヶ月が経過し登録者も20名を超えました。引き続きプログラム内容の充実をはかり、皆さまのご要望にお応えして参りたいと思います。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

☆精神科デイケアとは？

◎ ひとりひとりの体調に合わせ、日中(デイ)にさまざまな活動を行うことで、生活をより豊かに、その人らしく過ごせるように、社会生活機能の回復を目指す外来治療(ケア)です。

☆プログラムの概要は！

◎ 月～金の9:00～15:30に開催し、半日参加や週1日から各自のペースで通えます。

◎ 主なプログラム種目は、

リラクゼーション、ウォーキング、創作活動、音楽、料理、パソコン、学習会、グループミーティング、リハビリトレーニング、認知行動療法的プログラム、スポーツ、ボランティア活動、所外散策、定期面接など
上記の活動を通じて、

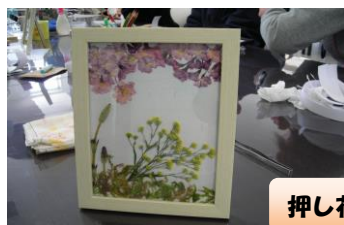
- 1 病気や薬について学習すること(再発予防)
- 2 自分を知ること(自分を活かす方法)
- 3 目標に向かう力・役割をこなす力を養うこと(パワーの回復)を目指します。

☆一日の流れ☆

	内 容
9:00	受付・セルフチェック
9:45	ウォーミングアップ体操
10:00	ミーティング・脳トレ
10:30	午前プログラム
12:00	昼食・午後受付
13:15	ウォーミングアップ walk
13:30	午後プログラム
15:00	ミーティング
15:30	終了

※プログラムは、グループ活動と個人活動があります。体調や目標に合わせて活動を選び参加します。

※月1回程度の所外活動があります。(希望参加)



押し花「桜」

☆主なプログラム☆

✿専門講師プログラム

- 1 ヨガ(梶島先生) 第1・3金曜日14:00～15:00
- 2 押し花アート(大久保先生) 第2火曜日10:00～12:00
- 3 料理(益子先生) 不定期 10:00～12:00

専門講師をお迎えし、毎回プロの技や作品に触れ、有意義な時間を過ごしています！

✿学習プログラム

- 1 うつの学習会(回復・復職準備：認知行動療法やホームワークなど)
- 2 統合失調症の学習会(主に再発予防やコミュニケーションについて)
- 3 日常(社会)生活技能について

✿調理「スイーツ・一品料理…」毎週金曜日AM

これまで20品目以上に挑戦しました。グループで行う調理活動は、五感を活性化し、仲間との共同で役割をこなし、日常生活のウォーミングアップやリハビリとしての効用が期待されます。季節の味覚を楽しんでいます♪

✿ウォーキング(ショート・ロング)

病院周辺の「のどかな小道」を歩きます。森林浴を楽しみ、季節の草花を愛で、新鮮な空気で心身をリフレッシュします。歩く距離とスピードを調整し体力づくりにもチャレンジできます！



ウォーキングコース

デイケア利用料金について

1 デイケア料について

保険	デイ	ショート
自立支援（1割）	710円	360円
健康保険（3割）	2130円	1090円

※自立支援医療制度が適用される場合、デイケアを含む外来精神科診療費にかかる自己負担は、上限額（月毎の設定）を超えることはありません。

2 給食（昼食）について

デイ参加の方に、昼食サービスがあります。申込みは、当日10時までに「出席表」のメニュー欄（4つのメニューから選択）に〇印を記入し、お申し込みください。

☆ご不明な点は、スタッフまでご相談ください☆



スタッフ紹介

どうぞよろしくお願いいたします！

湯原：①阿見町②ゴルフ、卓球③iPad

（副院長）④ホーランド・マカトニ⑤信じる者は救われる

清水：①千葉県②読書、ホーランド・マカトニ、社交ダンス③地震
⑤一期一会⑥歳をとって忘れ物が…

村越：①愛媛県⑤感謝・ありがとう（日記の締め
の言葉）⑥下の孫がピカピカの一年生、上
の孫は22才で就活に苦労中…

天薬：①栃木県⑤初心忘れるべからず⑥暖かい春
を迎えて、頂いたブルーベリーとアジサイの木
を早く植えようと思う今日この頃です…

佐藤：①岩手県②登山、魚釣り③小橋建太の引退⑥
電車通勤、赤提灯の誘いにワリ途中下車…

＊①出身地②趣味③最近の関心事④尊敬する人物
⑤座右の銘⑥近況

◆お知らせ◆

一『うちの学習会（集い）』参加者募集！

当院では「うちの回復・復職準備」のプログラムとして、学習会を行っています。

「うつ病」「躁うつ病」と診断を受け、

お悩みの方、同じ疾患をお持ちの方と、

思いを共有してみませんか？ ★

※毎週 水曜日・午後

「デイケア室」にて実施しています。

二『疾患別プログラム（統合失調症）』を開催中！

うちの学習会のほかに、疾患にあわせたプログラムを実施しています。主な内容は、

「一」自身の疾患について学ぶ

「二」自分自身について知り、同じ疾患や困りごとを持つ方と

思いを共有する

「三」自分の認知・行動（コミュニケーション）を振り返り、

必要あれば変えていく

ぜひ、ご参加ください。 ★

※火曜日 午前…（予定表をご確認ください。）

三 デイケア通信 編集委員募集！

デイケア通信を継続的に発行してゆきたいと考えます。「記事・文章を投稿したい！」など、一緒にデイケア通信を作成してみませんか！

表現したい内容をお持ちの方は、ぜひスタッフまでお声かけください！ご協力をお願いいたします。

☎ 家族教室のお知らせ

日時：2013年5月18日（土） 13:00~15:00

場所：湯原病院 デイケア室

テーマ：「病気と薬について」 講師 湯原 武（副院長）

湯原病院では、5月から年4回シリーズで家族教室を開催いたします。

当院をご利用中のご家族様でしたら、どなたでもご参加いただけます。

※詳細は、外来・デイケアへの掲示でご案内いたします。多くの方のご参加をお待ちしております。