



保土ヶ谷病院

デイケアプログラムのお知らせ



1. はじめに

R2年8月3日より、保土ヶ谷病院デイケア室が再開いたしました。

「すこやかに生活していきたい」「ストレス発散したい」
「リラックスしたい」「仕事に向けた準備を進めたい」
「コミュニケーションの練習をしたい」「不安や怒りなど辛い感情に対処したい」等

ご自身の生活をサポートする場としてご利用していただけたら幸いです。

2. プログラム内容

1) からだを健やかに保ちたい

ストレッチ、リンパマッサージ：身体のストレッチを通じて、リラックスの仕方を覚えることで疲れにくい身体をつくってゆきます。

卓球、体幹トレーニング：体力づくりをサポートします。ご自身の疲労感等コントロール力をつけることや周囲の方と自然なコミュニケーションの場となります。ストレス発散の場としてもご利用できます。

2) 生活力をつけたい

生活サポート：「感染予防について」「睡眠について」など生活しやすい情報交換や予算内で簡単な調理等、役所の使い方など生活に密着した内容をやってゆきます。軽作業も準備中です。

※現在感染症対策の関係で、調理は休止中です

3) 困りごとを解決しやすくしてゆきたい

ストレスケア：気分転換や不安への対処方法の案を出し合っ、実際に試すことや、生活の困りごとの整理や話し合いをするプログラムです。

4) 自分のペースで活動に取り組みたい

個別活動：各自で決めた活動に取り組みます。手芸や脳トレなど様々な作業をご用意しています。

珈琲名鑑：珈琲を挽くところから始め、お湯を沸かす等生活技能の向上とともに香りなど味わうことで五感を使って気分転換を図ります。

※プログラムは変更の場合もございます。詳しくは月間予定表をご覧ください

3. 見学、体験など

保土ヶ谷病院デイケア室 (代表番号) 045-951-1113 へご相談ください。