

## 精神科デイケア・ショートケアとは

精神疾患によって生活のしづらさを抱えている方が、プログラムや他のデイケアメンバーとの交流を通して、その人らしい生活を目指すための、精神科におけるリハビリテーションです。

ここに通うメンバーは、「病気の再発を防ぎたい」「人付き合いが上手になりたい」「就労のために準備したい」「仲間が欲しい」「今の生活を何とかしたいけど、何から始めれば良いかわからない」など、抱える悩みや不安は様々です。

デイケアでは次のようなことに取り組んでいます

- 病気や薬との付き合い方を身につける
- 生活リズムを整え、体力をつける
- コミュニケーションの練習をする
- 集中力の改善を図る
- 自分らしい生活や人生をデザインできるようになる

## 活動曜日・時間

デイケア	AM ショートケア
月曜日～金曜日	月曜日～金曜日
9:20～15:20	9:20～12:20
※昼食あり(無料)	※昼食なし

※入室・受付時間 9:00～9:20

## 活動内容

〈プログラムの一例〉

- 【認知機能トレーニング】作業を通して、集中力、記憶力等の向上を図ります
  - 【リフレッシュスポーツ】運動により疲労回復、気分転換を図ります
  - 【チームワークトレーニング】様々な活動を通して協力して働く練習をします
  - 【スイーツクッキング】交流を目的に楽しくスイーツを作ります
  - 【茶話会】気分転換、交流の機会として、お茶を飲みながら談話します
  - 【充実生活プランニング】デイケア参加していない日を充実して過ごせるよう計画を立て実施します
  - 【リラクゼーション】リラクゼーション法や不安の解消法を学び実践します
  - 【話して放す】悩みを話すことで、心の負担の軽減を図ります
  - 【ラディアント（自主企画会）】やってみたいことを相談し実践します
  - 【講座系プログラム】病気、薬、就労、コミュニケーション、身体の健康、ストレス対処法、便利な福祉の制度などについてスタッフが講義します
- ※その他、SST、スタッフとの個人面談による支援、ご家族との面談なども実施しています。

## 1日の流れ

9:20	来所・ミーティング・テーマトーク
9:50	AM プログラム活動（途中休憩あり）
12:20	昼食・休憩
13:30	PM プログラム活動（途中休憩あり）
15:10	掃除・振り返り・ミーティング
15:20	退所

## スタッフ

看護師 1 名、精神保健福祉士 1 名、医師 1 名(外来兼任)

## 参加費用

ショートケア・デイケアは「診療」の一環で、診察や薬と同様に費用がかかります。

参加料は各種健康保険や生活保護が適用されます。自立支援医療制度を利用すると原則 1 割負担となります。申請の手続き等に関する問い合わせは受付窓口、デイケアスタッフまでご相談下さい。

## 参加申し込み

参加を希望される場合は、主治医の指示が必要です。診察時に主治医の先生とよく相談し、一度見学にいらして下さい。見学や体験利用をご希望の場合は、電話でお問い合わせいただくか、受付窓口にてお申し出下さい。

申込み受付・相談 月～金曜日 15:30～16:30

令和 3 年 12 月



〒985-0873

多賀城市中央3丁目10-5 Oggeビル2F

TEL: (022) 352-1580 (代)

FAX: (022) 352-1581