

# デイケア新聞

第53号  
発行  
ハートクリニック  
デイケア

ハートクリニック デイケア  
月々日曜日 開室  
九時二十分～十六時三十分

精神科リハビリ豆知識  
「アカシジア」

座ったままでじっとしていられずさわさわと動き回るといった特徴があります。アカシジアの原因(副作用)となる薬は、抗精神病薬によるものが最も多いですが、薬物の投与開始や増量、数カ月間以上服用を続けた後に出現することもあります。症状は可逆的なもので、薬物の投与中止や減量によって消失または軽減します。症状を感じたら早めに主治医にご相談しましょう。

## 新しいプラネタリウムへ

## 2019年外出プログラム第4弾 いざ、有楽町の星空へ...

五月の外出プログラムは、芸術の地、東京の有楽町にある「プラネタリア TOKYO」に行ってきます！  
ここは、有楽町マリオン内に昨年未できたばかりのプラネタリウムで、施設内には、最大8xの高解像度映像が楽しめる、今までにない没入感が味わえるドームや、最新の立体音響システムによる音の移動を体感できるドームの二種類があるそうです！最新の設備ならではの素晴らしい体験ができてくれますね♪また、上映作品も豊富で、アロマ演出のヒーリングプログラムや、あの映画音楽で有名な久石譲さんや、国民的アーティストであるドリカムの音楽とのコラボレーション企画なども上映しているようです！いや～これは癒されそうで、楽しみです♪



## SCIT

スキット・・・名前だけ聞いてもよくわかりませんが、SCITは Social Cognition and Interaction Training (社会認知 ならびに 対人関係のトレーニング)の頭文字を取りました。社会認知という対人関係の土台

となるような部分のトレーニングをします。具体的には対人関係をを行う上で必要な、相手の感情を推測したり、結論にすぐ飛びつかずに、様々な考えを吟味する方法を学びます。DVDや資料などを使いながら分かりやすく進めていきます。意外と普段意識を向けない自分の感情や考えが感情や行動に与える影響などを知ることができるので、対人関係のレベルアップを考えている方にはもってこいです。

## 両国国技館に 行って来ました！

大船駅から電車で約一時間半ほどで両国駅に到着です。  
ちよつと時間はお昼。まずは塩・味噌・醤油から味を選び、ちゃんこを食べ腹ごしらえ！もう気分は相撲取り、両国国技館へレッツゴー！

国技館は建築物の大きさに圧倒。また、相撲博物館も見学し、江戸時代の人々に広く愛された相撲は、日本の大切な固有文化だと、その雰囲気を感じてきました♪

そして江戸時代を感じた所で、江戸東京博物館にもレッツゴー！実物大で復元した、とっても大きい日本橋から見学の始まりです。一時間もあるから、見学時間は充分と思っていました。かなり駆け足での見学。まだ心を江戸に残したままの家路となりました。豊富な展示物により、江戸東京の都市と文化、そこに暮らす人々の生活に心を馳せたひとときになりました。

