



茶話会 復活!



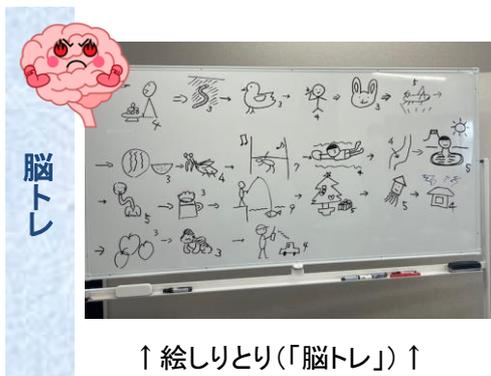
デイケア新聞

駄弁るのだったっていいじゃない

デイケアでは三月から毎週金曜日の午後三時〜四時のプログラムが自主活動から「茶話会」に変更しました。茶話会は、コロナ禍より前に行っていたプログラムです。毎回ちよつとしたお菓子を用意し、みんなでひとつの輪になって会話を楽しむ時間です。この時間をきっかけに、プログラム外でのみなさんの交流が広がればと考えています。

デイケアでは他のプログラムでも意見交換や話し合いなどをする機会があります。そのときのプログラム内容に沿ったテーマで話をしますが、茶話会が他の時間と異なるのは、テーマを決めないというところです。その日のお菓子について、話題のニュース、話の流れで出てきた単語から思いついたことなど、一時間のなかでいくつかの話題が出てきます。これまであまり交流がなかったメンバーとの共通点を見つけられるかもしれません……ってどうか、楽しいですよ!

第99号
発行
ハートクリニック
デイケア



↑ 絵しりとり(「脳トレ」) ↑

火曜日午前十時から十一時まで実施しているプログラムです。前半は記憶力「集中力」判断力といった流動性知能をしっかりと使う練習です。間違いない、マッチ棒計算パズル、数独、虫食いドリルなどのうち二〜三問を行います。できるできないが重要ではなくむしろできないことを頑張つてやろうとするときに脳が活性化して鍛えられるのでとりあえずは挑戦です。後半は「絵しりとり」です。ホワイトボードに描いた絵でしりとり

ハートクリニック デイケア
月〜日曜日 開室
九時二十分〜十六時三十分

り、言葉なら簡単にできては絵は描けないなんてこともありますよね。描けても下手だからなんて言う人もいますが愛嬌のある絵や相手にわかってもらえることが一番です。そして楽しむことが一番ですね。最近ではプログラム時間外にも時には家でいろいろな文字の絵を考えてきた。練習してきたなんて方もいて盛り上がりがあります。

「プログラム 続けてみる」こと⑱

春の足音が近づいてきてはいる感じがしますが、なかなか天気は安定せず、これを書いている今も、外は風雨がすごい感じがします。前回は、痛みを耐えて「編」をそもそも執筆するにまつた経緯を書きました。昨年秋に自宅にて転倒し、首を負傷したことで、一週間ほど自宅療養を余儀なくされました。そして、今回は、その自宅療養中に感じたことについて書いていきますが、「こ」から行動活性化療法と繋げていければと思います。

自宅療養の一週間ですが、前回も書きましたが、手の痺れと痛みが強く、「自分の意識が常に自分の腕にある」という感じでした。基本的にはベッドで横になっているのです

精神科リハビリ豆知識

就寝中の照明と体重との関係

夜寝るときに照明やテレビなどの人口光をつけたまま寝る方は、睡眠中に部屋を暗くする方に比べて体重増加するリスクが高かったという調査結果があります。原因として夜間照明にあたることで、体内の睡眠にかかわる物質の分泌が抑えられ、夜の睡眠がとりづらくなり体内リズムが乱れ食生活にも悪影響が生じるため、と考えられています。睡眠だけでなく、体重にも悪影響があるため、寝室の明かりについては一度見直してみると良いかもしれませんね。

が、ベッドで横になっている時も、その他の動作をしているときも意識は常に「腕にある」という感じでした(かなり痛かったですからね)。その時の自分の感覚は「腕が自分の中心で、腕の状態に左右されて、何もすることができない」「腕さえよかつたら何も問題ないんだけど……」そもそも自分が転びさえしなければ……などということを書くのと考えると……これは反芻思考と言つて、行動活性化療法でも話題になります。ネガティブな考えがぐるぐる頭の中をめぐり続け、よくよと考え続ける……というイメージです。これがなぜ良くないかというと、抑うつ気分を助長する望ましくない精神的習慣だからです……というところが今回は「こ」まで。

