

デイケア新聞

第101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
障害年金①

デイケアは？？

コロナ五類になって五月で一年になりました。少しずつではありますがデイケアでもコロナ前の日常になってきているような感じがします。例えば昼食時お菓子などのメンバーさんと分けて食していたり普段はマスクは使用していませんが昼休みにはマスクを外してお互い気にしつつも色々な話をするのも増えていきます。三月からはちよつとお菓子など食べながら話をする「茶話会」というプログラムが復活していたり、五月は「フットサル」という運動するプログラムが加わりました。屋外でのプログラムではあります。屋外でのプログラムが増えてくるでしょう。プログラム以外でもフリータイムにはボードゲームやカードゲームをするメンバーも増えていきます。普段あまり話をしなかったメンバー同士がゲームを通じて一緒に楽しんだり、教えあったりしてコミュニケーションの機会が増えてますね。コロナ禍の時にはなか

った光景が見られます。コロナが完全になくなったわけではないですがこれから感染予防にも気を使いつつデイケアで過ごせたら良いですね。

農業体験プログラム



通常のプログラムではありませんが、先日、農業体験に行ってきました！お邪魔させて頂いたのは「コミコ農園」という農家さんです。藤沢市の瀬郷という町にあり、大船からは少し離れていますが畑の風景が広がっていて、とても気持ちの良い街並みでした。参加したメンバーさんとともに話をしながら移動しましたが、普段は出かけない場所に皆で一緒に遊んで話だけでも、いつもと違った新鮮さがありました。農園につ

いてからはお昼御飯を木陰にて皆で取りましたが、ピクニックみたいでそれだけ楽しかったです。その後農家さんに農作業を教わって挑戦しましたが、普段やらないことに皆苦戦しながら笑って取り組んでいました。移動中も御飯中ももちろん農作業でも、普段なかなか味わえない自然や畑に囲まれる体験は五感を刺激して心地よく過ごすことができました。

コラム 続けてみる①

だんだんと天気も不安定で蒸し暑くなってきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか・・・ということで今回は反芻思考(ネガティブな思いが頭の中でぐるぐるめぐり、くよくよ考えている状況)が問題解決に役には立たず、様々なメンタルの不調をもたらす可能性があるということをお話しました。今回は反芻思考に対処することについて考えてみたいと思います。反芻思考は、専門的な治療としては、認知行動療法などが考えられますが、ここでは、もう少し簡単に取り組めることについて考えてみたいと思います。その前に、基本となること

障害年金は、病気やケガによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。申請するには条件があり、請求する病気が初めて受診した日(初診日)から一年六ヶ月経っていること、初診日の前々月分までの納付期間のうち、三分の二以上納付しているか、直近一年間に未納期間がないことが必要です。

は、自分が反芻思考に陥っているということに自覚することです。ポイントは、考えているのか？反芻なのか？を見極めていくことだと思います。我々は問題に直面すると考えることをします。なんとか問題をクリアしようと考えると、少し光が見えてくると気持ちも少し軽くなるのかなと思います。しかし、反芻思考は前述したように、気持ちは軽くなりません(重くなるかもしれませんが)。自分が今考えているということは果たしてどっちなのか・・・立ち止まって確認することが大切になります。ということですが、具体的な対処の話は次回になりますが、立ち止まって反芻を自覚することも対処の一つになるのだと思います。

