

デイケア新聞

第102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

プログラムにはない交流も。

ハートクリニックデイケアの特徴は、年末年始を除き、土日祝も開室していることです。もちろん、ゴールデンウィークやお盆なども行っています。そういった世間一般ではお休みとされる日はデイケアも少々雰囲気異なります。特に土日は平日と比べて人数が少なく、ゆったりとした時間が流れます。

最近では、土曜日の午後の自主活動の時間に「プチ茶話会」を行っています。その日話題になったことから抹茶を点てたり、ミルクレープを作ったり、かき氷パーティーをしたりしつつ、皆で会話を楽しんでいます。もちろん、参加は自由です。しかし、お菓子などがあることで、会話のきっかけをつくりやすくなります。実際に、普段は一人でゆっくりと過ごしている方がみんなの輪に加わったり、普段はあまり交流がない方同士が会話をしたりして過ごしています。

画像は、年末から続いている折り紙の飾りです。今年は、かなり気合の入った七夕飾りを作ることができました！すでに七夕の次はひまわりかな？」などと次回作を構想中です。



ゆるやかボディコンディショニング

毎週水曜日午前十時から一時間のプログラムです。新型コロナウイルス感染拡大で外出自粛の中少しでも運動不足が解消できれば良いかと始まりました。もう四年以上になるのでしょいか。ゆるやか？ボディコンディショニング？一体どんなことなのでしょう。ユーチューブの映像を見ながら「ラジオ体操第2」から行い「立位でできる・いすに座ってできるストレッチ」「筋肉体操」などなど休みを入れながら

六〜七種類の運動を行います。筋トシ、軽い有酸素運動などゆっくりと行うものです。時には全部椅子に座ったままでも、元気な時には立位でと個人で選択してもらい好きな形で参加します。ひとりではまた自宅ではなかなか続けられない運動もみんなでもやると意外と続けることができます。

コラム 続けてみることに②



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。反芻思考の専門的な対処は、前回書いたように認知行動療法があります。そして（似たようなものですが）、このコラムのテーマである行動活性化療法も反芻思考に対してアプローチをしていきます。ここでは、その行動活性化療法をより簡便に捉えた対処について考えていきます。まず、立ち止まって反芻を自覚することです。そもそも気づかないことには何も始まりませんし、立ち止まることにも意味があります。だっ

精神科リハビリ豆知識

暑熱順化

熱中症予防として注目したいのが暑熱順化です。身体が暑い気候に慣れて、暑さに対応出来るように順応していく事です。この身体の順応を普段のちょっとした意識で促進させる事が熱中症予防で重要になります。簡単なものでは毎日湯船につかって汗をかく事でも、ウォーキングや筋トシなどちょっとした活動でも効果がありますので、体調に無理のない範囲でぜひ取り組んでみてください。

今回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。反芻思考の専門的な対処は、前回書いたように認知行動療法があります。そして（似たようなものですが）、このコラムのテーマである行動活性化療法も反芻思考に対してアプローチをしていきます。ここでは、その行動活性化療法をより簡便に捉えた対処について考えていきます。まず、立ち止まって反芻を自覚することです。そもそも気づかないことには何も始まりませんし、立ち止まることにも意味があります。だっ

な・・・って感じたら、皆さんはどうですか？私だったら「嫌だな」と思って反芻から距離を置きたくなります・・・まさに、この距離を置くことにポイントがあります。つまりは対処のポイントは、「距離を置く＝行動する」ということになります。「じゃあ・・・どんな行動をするのか？」というところが次のポイントとなりますが、詳しくは次回に。ただ、簡単に言えば、どんな行動をするのか・・・がポイントというよりも「行動する」ということ自体が大事ということはお伝えします。つまり、その場でできる行動なら何でも良いと言ってもいいのかなと思います。それではまた次回！

