

デイケアの日常。



デイケア新聞

第105号
発行
ハートクリニック
デイケア

雑談こそデイケアの真髄？

今回のデイケアの日常ですが、私が好きな日常・・・デイケアの中で繰り広げられる会話についてイメージをお伝えします。デイケアは時に真面目な話もありますが、大半の会話は雑談です。

例えば、私とAさん・Bさんでお昼休みに、今日のお昼「飯」の話をしていきます。その後好きな食べ物「料理」などの話が続いていきます。ここまでだと、よくある雑談です。しかし、デイケアはここからが違います！おもむろにCさんがやってきて、空気を読まず、「旅行」の話をしていきます。会話をしていた三人からみると「何で急に・・・旅行？」となりそうですが、何事もなかったかのように四人で「旅行」の話で盛り上がり、次々と話題が変わり、最後には「食べ物」でも「旅行」でもない、「宝くじ当たった」という話になります。その間にDさんが加わったり、Bさんが不意にどこかに行ってしまったり、Eさんが近くで聞き耳を立ててい

たり・・・デイケアでは、うまく話すよりも「他者と交流する」が目的なので、どんな話題でも、唐突でも、途中で抜けても、聞いているだけでも大丈夫なのです！自分なりのやり方で雑談を楽しめば良いのです。自分はずまく話せないから・・・と心配せずに、ぜひデイケアで交流しませんか。

サタデーキッチン

土曜日の午前中は「サタデーキッチン」という料理プログラムです。前週に決めたメニューを朝のミーティングで当日参加したメンバーでレシピをもとに材料、作り方などを相談して決めます。その後買い物に行き材料調達して調理が始まります。みんなで分担して洗ったり、切ったり、炒めたり、煮たり、盛り付けたりして出来上がります。そして参加したメンバーでランチとしていただきます。料理なんてほとんどやったことない、苦手とい

ハートクリニック デイケア
月曜日 開室
九時二十分～十六時三十分

う人でもみんなでやれば結構らくちんに行けるし、回数を重ねると結構上手に作業されています。調理時間約一時間半でお昼にはおいしい食事がいただけます。食後にアフターミーティングで感想を話してその後次週のメニュー希望を出し合い決めます。

コラム 続けてみる(25)



精神科リハビリ豆知識

心と身体の病気の関係」
ある種の身体の病気を持っている方の中には、うつ病を合わせて持たれている方が割合として高いことが報告されています。双方の疾患が互いに治療上よくない影響を与えやすい関係にある為、別々のものと分けて考えずに関係性のあるものとして、それぞれの疾患の治療を行っていくことが大切です。体が元気な人も今後の事を意識して、少しずつでも健康的な習慣を取り入れていけると良いですね。

前回までは反芻思考(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)についてやその対処についてお話をしました。今回は私の話に戻ります。そもそも、自宅で怪我をして自宅療養をしていましたが、手の痺れと痛みが強く、何をしてもしていきたくも意識が常に「腕にある」という感じでした。つまりは腕の痛みをずっと反芻していました。自宅療養をしてから数日経って、ちよつと腕が痛いけど・・・とあえず洗面・歯磨きしよう」と思いました。何もしたくなかったです、誰とも会わなかつたので、数日洗面所に行かなくていい気がして、そろそろ気持ち悪い感

じていましたので、痛い腕を引きずって洗面所に行き、歯を磨き、お湯で顔を洗いました(水は冷たくて神経に触るので)。いつもやっている何気ない動作ですが、とても感動しました。さっぱりしたということもありましたが、痛みながらも腕を動かして日常生活が送れたということに感動しました。そうすると、人間欲が出てきて、次は何をしようかな・・・ということ、そうだ！お風呂に入るう」ということで、お風呂に数日ぶりに入りました。そうすると、じゃあ次は・・・ということ、痛みながらも段々と日常生活の過し方に戻っていききました。そんな中で、ふとあることに気がつきました・・・ということ、今回は「ここまで」。

