



晩秋の候



デイケア新聞

第107号
発行
ハートクリニック
デイケア

寒暖差に注意!



デイケアの服装規定が再開されて（十月）そのころには暑い日も多く、もう短パン履けないんだと残念そうに話すメンバーさんがいましたが最近ではもうすっかり暑いと思う方も減ってきましたようです。今年は例年以上に十一月が毎日毎日気温差が激しい感じがします。朝デイケアの室温設定にとっても悩みます。自動にしておけばエコだし良いと言われますが22〜23度でクーラーになるときと暖房になるときがあつてみなさんに寒いと言われたり暑いと言われたりするのです。それも部屋の作りが細長いデイケアでは場所により日当たりや風通しも違うのですよね。それと皆さんの着ている服装がそれぞれ違うもので難しいですよね。デイケアに限らず電車などでも様々ですよ。半袖Tシャツ姿とフリース素材なセーターも共存するのですから。デイケアではある程度の時間を過ごすのでできるだけ快適に過ごしていただきたいので

の時期は特に重ね着にしてその時々で各自調整してもらおうの一番かなと思います。湿度もかなり下がったりしますのでデイケアでは加湿器も登場しています。デイケアではマスク使用をお願いします。デイケアではマスク使用をお願いします。でもマスクが、手洗い、換気はこれからも続けていっていただけるだけ良い環境で体調良く過ごしたいですね。

週間計画

皆さんこんにちは。少し前までは、暖かいなと感じる気候でしたが、いつの間にか季節が移ろい、徐々に冬の寒さを実感する気候となってきましたね。朝晩は特に冷え込みが強く、起きるのが辛いと思っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？季節や気候の変化に感じるように、私たちの体調も少しずつ変化していきますが、時間を掛けて少しずつ変化していく事には、なかなか気づきにくい物ですよ。気づいたら体調が何となくイマイチ、、、なんてことを経験した

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

コラム 続けてみる(27)

不安定な天気...私も不安定...皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回も前回のおさらいからスタートします。ネガティブな気分が向上くまで行動をしないと...という事は、その間、ずっとネガティブな気分を、意識する...ことになり...そのような意識の中で、果たして何かをしようと思うでしょうか...という話でした。今回はこの考えをもう少し進めていきます。前回も書きましたが、行動することで気分を変えていく...ということについて考えてみます。ここで一つの問題...それでは、どんな行動をすれば良い

精神科リハビリ豆知識

代償的認知トレーニング(OCR)』
統合失調症の認知機能障害は、注意・記憶・遂行機能など広範な領域にわたって認められます。認知機能改善療法の中に、カリフォルニア大学の「Wainwright」が開発した代償的認知トレーニング(OCR)があります。OCRは認知機能改善療法の中では、より実践可能性に重きを置き、コンピューターを使用しないため、取り組みやすく、また少数グループで実施可能です。能力を上げるトレーニングとは違い日常生活の工夫や環境作りを重視した、アプローチです。

