

デイケア新聞

第108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 「パリング」

寒さによって身体がブルブル震える現象。筋肉を動かして身体に熱を持たせようとする現象です。熱を生むということは、当然エネルギーを消費し、夏場よりも必要なエネルギーが増えるということ。エネルギーに関わる糖質とビタミンb群とc群の不足に気を付けなくてはなりません。いつの間にか不足している…なんてこともあります。米や納豆、豚肉、みかん、イチゴ等で摂る事ができますので、特に意識して食べていくと良いですね。

メンバーが企画してやってみた

デイケアでは、コロナ前は月に一回の外出プログラムや季節ごとのイベントを行っていました。しかし、コロナ後の現在は、イベントは開催しておりません。つまり、日常が淡々と過ぎる毎日を送っていますが、やはりデイケアもアフターコロナを考えねば…と想っておりますが、ただ元に戻すだけでは、昔がない。ということで、デイケアメンバーが企画運営してみる「イベント」をやってみて、感触が良ければメインイベントとして検討・実施してみようというのを実験的にやってみました。第一弾は、みんな大好き「バーベキュー」の話しになり、まずは、室内でやれる「バーベキュー」を企画してみようという、私の提案で「バーベキュー」企画が動き出し、茶話会のプログラムで実施してみ、十一月に実際に「バーベキュー」大会を実施する運びになりました。次はクリスマスパーティー…という機運が高まり、これまた「茶話会」でまずは「クリスマス」やってみようという提案をし、今月二十日に開催しました。メンバー企画でのイ

イベントは、我々スタッフが企画するイベントと違って「味があるな」と感じます。企画したメンバーの「味」もあれば、それを手伝うメンバーの「味」もあり、そこに参加するメンバーの「味」もあります。それが、イベント全体の「味」となるなあと感じます。次はどんなイベントが…今度私という隠し「味」も入れてみたいなあと思います。

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使う練習です。間違いない、数独などのうち二問か三問を行います。その場でできないことは頑張るのではなく、むしろ脳が活性化して鍛えられるので、ときには脳が活性化して鍛えられるので、とりあえずは挑戦することです。最近では慣れているメンバーさんが初めて挑戦するメンバーに丁寧に説明してくださることもあります。後半は「絵しりとり」で

コラム

続けてみる(28)

今回は、行動活性化療法での二つの指針…自分の健康を保つ行動「自分の価値や目標にながう行動」の解説をもつし…と思っておりましたが、今年最後の連載ということ、内容を変えていきたいと思います。個人的に私が何故この連載を続けていけるのか、という点についてです。内容的には、理論立てているというよりも、あくまで私の主観です。その点は「容赦」くださいませ。

何故続けていけるのか…の二つは、内容に関してです。行動活性化について、つらつらと書いていますが、書くネタが自身の興味や

今回は、行動活性化療法での二つの指針…自分の健康を保つ行動「自分の価値や目標にながう行動」の解説をもつし…と思っておりましたが、今年最後の連載ということ、内容を変えていきたいと思います。個人的に私が何故この連載を続けていけるのか、という点についてです。内容的には、理論立てているというよりも、あくまで私の主観です。その点は「容赦」くださいませ。何故続けていけるのか…の二つは、内容に関してです。行動活性化について、つらつらと書いていますが、書くネタが自身の興味や

クリスマス会？

