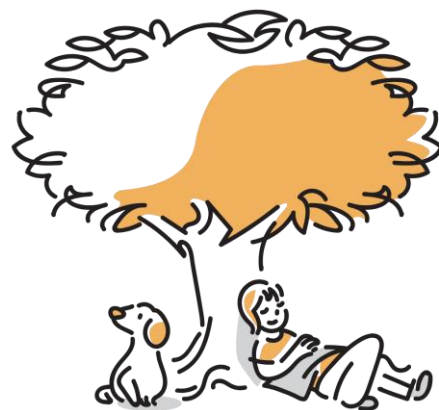




デイケアへようこそ！

デイケアとは

こころのリハビリテーションを行なう場です。いろいろな活動を通して生活リズムを整えたり、人との付き合い方を学んだり、体力や集中力をつけたりしながら、社会の中で自分らしく生きていくための力を養うことを目的としています。



デイケアでは、あなたの参加をお待ちしています。
「なりたい自分になる」ために、今の生活から一歩踏み出してみませんか？

対象となるのは、日常生活、社会生活を送るうえで不安や悩みを持ちながら外来通院をしている方々です。利用の目的も人それぞれです。

- 退院したけれど規則的な生活ができない。
- 家にいてもすることがない。
- 話し相手や友達が欲しい。
- 人付き合いが苦手で家に閉じこもりがちになる。
- 働きたいけれどまだ自信がない。働いても長続きがしない。
- 病気の調子が安定しなくて困っている。 などなど

月曜日から金曜日まで開催し、デイケアは6時間、ショートケアは3時間の活動時間です。費用は各種医療保険が適用されます。自立支援医療を受けると1割負担となり、昼食を含めて新規の利用者は1日830円となります。市町村によっては通院医療費助成制度もあります。活動内容は裏面のとおりです。心理教育などの治療的なプログラム、生活技能の向上を目指すもの、体の健康作りに重点をおいたもの、趣味や教養を高めるものなど内容は様々です。



お問い合わせ
島根県立こころの医療センター デイケア
電話：0853-30-0556



	月	火	水	木	金
午前	朝のミニプログラム、朝のミーティング、ラジオ体操				
	いきいき講座	陶芸	こころのほっとタイム	カラオケ・DVD	書道
	軽スポーツ	季節のつどい	調理	らくらく勉強会	みんなの体操
午後	NEAR	OA ワーク	NEAR	フィットネス	OA ワーク
	創作	へるすあっぷ	みんなのプログラム	創作	ヨガ
	音楽療法（第2・4週）	リワーク・フィットネス	OA ワーク	D・MCT	卓上ゲームの会
	リワーク・ミーティング		SCIT		音楽クラブ（第1・3週）
	午後のミーティング、午後のミニプログラム				

へるすあっぷ：健康に役立つ情報をお伝えします。身体測定（月1回）、講座、軽スポーツなどを行います。

季節のつどい：天候に合わせて、畑で野菜や花を育てたり、室内で季節にちなんだ活動を行います。

いきいき講座：間違い探し、言葉を使ったゲームなど、楽しくできる「頭の体操」です。

みんなのプログラム：みんなで相談して活動内容を考えます。みんなで一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

調理：料理が好きな方、調理に自信がない方を対象に、楽しくクッキングをします。

カラオケ・DVD：隔週でカラオケとDVD鑑賞を行います。好きな歌を歌ったり、好きなDVDを観ながら気分転換しましょう。

みんなの体操：簡単なビデオ体操やウォーキングなどを、ゆっくりとしたペースで行います。

軽スポーツ：ウォーキング、モルック、ストラックアウトなど、軽スポーツをして体を動かしましょう。

創作：テーマを決めて自分のペースで取り組みます。生活や就労に必要な集中力や対処技術を高めます。準備や片付けも協力しましょう。

卓上ゲームの会：麻雀、ボードゲーム、トランプなど、卓上ゲームを楽しみながら、頭の体操、コミュニケーション能力を鍛えましょう。

音楽クラブ：みんなで一つの曲を奏でたり、個別で好きな楽器に触れてみませんか。

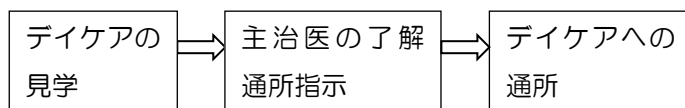
らくらく勉強会：病気や薬についての専門的な知識を勉強したり、生活での困りごとや対処法をみんなで考えて話し合います。

こころのほっとタイム：レクリエーションなどを通して、こころがほっとするような活動をします。

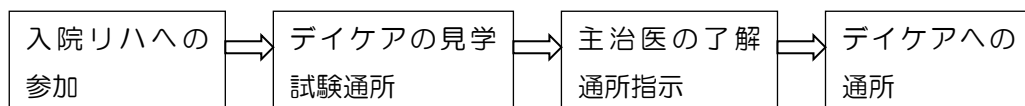
陶芸・書道・ヨガ・音楽療法：講師の指導のもとで行います。

デイケアへの通所を希望される方は、主に以下の流れに沿って利用が始まります

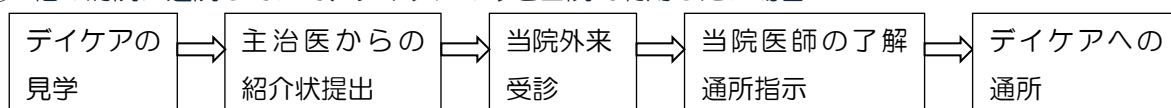
① 当院に外来通院している場合



② 当院入院後、退院してデイケアを利用する場合



③ 他の病院に通院していて、デイケアのみを当院で利用したい場合



デイケアについてのご質問やご相談は病院スタッフまでお気軽にお声掛けください。