2023 年 5 月吉日

# デイケアアップデートのお知らせ

いつも精神科デイケアをご利用いただきありがとうございます。この度、弊施設ではより充実した活動を目指して『デイケアアップデート』することを決定いたしました。

これにより、デイケアメンバー皆様がよりスムーズにそれぞれの目標へとステップアップしていただける環境が整うことが期待されます。また、様々なプログラム活動に参加することで、体力の向上や認知機能の回復など、より多くのメリットが期待できます。

アップデートの内容

・プログラムの充実
・通所時間は基本的に 1 日通所（デイケア）
・半日通所（ショートケア）は部分的にのみ利用可能（仮通所期間＋３か月、就労中の方、大事な用事など）

今後のスケジュール

・6 月 1 日から新プログラム開始
・6 月 1 日から 3 か月間の移行期間を経てショートケアからデイケアへ移行

移行期間の後 9 月 1 日から基本的にデイケアのみの利用となります。移行期間中は、今まで通りショートケアとデイケアの両方をご利用いただけますので、ご自身のペースに合わせて移行していただけます。移行ペースに関しては裏面記載の新プログラムと合わせて担当スタッフと相談していきましょう。

今後もより充実した活動を提供できるよう努めてまいりますので、何卒ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

医療法人社団　福島神経科クリニック
院長　福島正人

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|
| AM | 創作活動 | 脳のトレーニング | 創作活動 | ＳＳＴ | 創作活動 |
| | ジョブ<br>トレーニング<br>（パソコンのみ） | ＣＢＴ<br>（認知行動療法） | パソコン教室 | コミュニケーション<br>サポートプログラム<br>（ＣＳＰ） | ジョブ<br>トレーニング<br>（パソコンのみ） |
| PM | フィットネス | ジョブ<br>トレーニング | 健康増進セミナー<br>（1～3 週）<br>ヘルスケア（4 週） | ＳＳＰ（1～3 週）<br>ヨガ　（4 週） | スポーツ |
| | フィットネス<br>ライト<br>自主活動 | パソコン<br>タイピング<br>自主活動 | レクリエーション<br>（1～3 週）<br>自主活動 | コグトレ<br>（1～4 週）<br>自主活動 | 軽スポーツ<br>自主活動 |

◆ 月曜 PM：フィットネスライト

これから体を動かそうと思った方や運動経験が少ない方にも始めやすい簡単な運動を行います。具体的には、チューブトレーニングやダンベル体操、ＮＨＫストレッチ（軽い筋トレの種目）　などの緩めの筋トレや椅子ヨガ、ゆるやかなウォーキングなどを実施予定です。

◆ 水曜 PM：レクリエーション

余暇を上手に過ごせるようになることを目的として行い、気分転換とストレス発散をすることができるプログラムを目指します。具体的には、ボードゲームや喫茶店巡り、ゴルフの打ちっぱなしなどを検討中です。みなさんで話し合ってプログラムを盛り上げていきましょう。

◆ 木曜 AM：コミュニケーションサポートプログラム（CSP）

SST の初級編といった位置づけで、楽しみながらコミュニケーションを体験・体感することで少しずつコミュニケーション能力の向上を目指します。

・なんでも相談室　・日常生活の悩み相談　　・アイスブレイク

・今日のひとこと（話のきっかけ）　・ボードゲーム

◆ 木曜 PM：コグトレ

パソコンゲームソフトを使用した認知機能リハビリテーションです。クール制で実施するため、クローズで行います。

◆ 金曜 PM：軽スポーツ

スポーツプログラムに参加が難しい方でも、できる簡単なスポーツから参加して少しずつ身体を動かしていきましょう。具体的には卓球、散策、パターゴルフなどを行います。