



# 秋津鴻池病院 精神科デイケア 2025年1,2月号

# 新聞



## ボッチャ&モルック

デイケアの人気プログラムであるボッチャとモルックでは、今まで手作りの物を使っていましたが、今回正規の物品を購入しました！ボッチャのコートはOT室と中棟2階に作っています。真っ直ぐ転がらなかった手作りのボールと違って狙った所にしっかり転がりますので色々作戦を考えながらできます。モルックは本物の木で出来ており、大きく重さもあり室内では難しいので暖かくなってきたら外でやりたいと思います。ご興味ある方のご参加お待ちしております。

# 健康教室

## 1月 腰痛予防について

寒くなるとぎっくり腰(急性腰痛症)になりやすいです。原因は様々ありますが、寒くなって筋肉への血流が悪くなる事や日々の姿勢の悪さや筋力低下や柔軟性の低下から発症します。ぎっくり腰になった直後は患部の炎症を抑える為に冷やして、2～3日後炎症が治まってからは筋肉への血流を良くする為に温めましょう。ぎっくり腰にならないように日々運動やストレッチに取り組み健康に過ごしましょう！

## 2月 自己肯定感の高め方

2月14日(金)に嶋吉Drに自己肯定感を高めるための具体的な方法を紹介していただきました。自己肯定感が高い人は、自分を受け入れ困難に立ち向かう力を持っています。低い人は他人と比較しがちで自分で自分を責めてメンタルが不安定になりやすいと言われます。自己肯定感を高めるために①成功体験を書き出す。ないなら今から小さな目標を立てて成功体験を積む②資格が心の支えになるので資格をとる③人の言うことは気にしないなどがあります。

メンバーさんからは「自分を一步一步高めていこうと思います」「高める方法が詳しく分かって良かったです」「自分を肯定する方法がいろいろあることに気づきました」などの意見をいただきました。

# 利用者さんの作品集



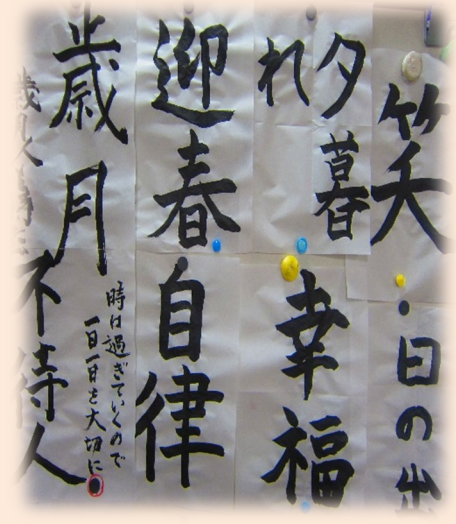
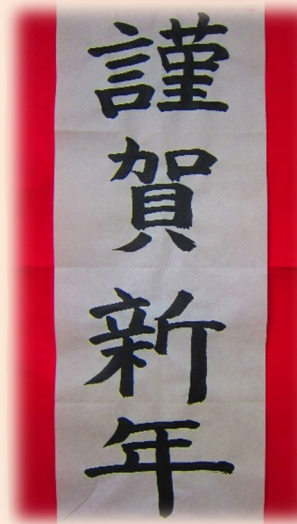
カレンダー



陶芸



絵手紙



書初め



絵手紙

# お菓子作り

HAPPY  
VALENTINE'S DAY!



クレープ



チョコケーキ



チョコプリン

## ●精神科デイケアとは・・・

レクリエーション・スポーツ・創作活動・生活技能訓練・就労活動  
など様々な個人・集団活動を通して、社会復帰のための治療や  
社会生活の訓練・支援などを行う通院リハビリテーションです。

## ●デイケアに通う目的は・・・ 一人ひとりの目標に合わせて参加しています。

「地域での生活に不安があり、困った事を何でも相談したい」  
「仲間が欲しい」「人付き合いが上手になりたい」「居場所が欲しい」  
「生活リズムを整えたい」「体力作り」「症状を上手くコントロール  
したい」「働きたい」「働きながら時々息抜きに使いたい」等々。

## 《お問い合わせ》

秋津鴻池病院 精神科デイケア

開所日 : <月水金グループ>

月・水・金(祝祭日・年末年始は除く)

<火土グループ>

火・土(祝祭日・年末年始は除く)

時 間 : 9:15~16:00

住 所 : 〒639-2273

奈良県御所市池ノ内1064

TEL : 0745-63-0601