

秋津鴻池病院 精神科デイケア

2026年3,4月号



家族交流会 (デイケア感謝祭)

3/21(土)に『家族交流会(デイケア感謝祭)』を開催いたしました。当日は7家族9名のご家族をお迎えし、活気あふれる1日となりました。

午前中に、利用者さんとケーキを焼き上げ、午後からの交流会では、まず作品展示を通して日頃の活動成果をご覧いただきました。次にインタビューで、利用者さんが“デイケアに来て変わったこと”や“これから挑戦したいこと”などを力強く発表。その姿に、ご家族からは「生の声を聴き、充実した様子が伝わってきて感動しました」と温かな声をいただきました。

また、ご家族にも参加いただいたボッチャ大会も大いに盛り上がり、最後は手作りケーキを囲む喫茶タイムで会話の花が咲きました。



健康教室

3月 生活習慣病について

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など生活習慣が、発症・進行に関与する疾患群です。今回は、糖尿病・高血圧・脂質異常症について講義を行いました。どれも共通して生活習慣の乱れ(食生活、睡眠不足)や運動不足からきています。体重が5%減ると症状が改善すると言われています。テイクアに来た時はプログラムに参加してしっかり体を動かしましょう！

4月 ストレスマネジメント

私たちはストレスを感じると、心理的な負担感(怒り、緊張等)を減らすために何らかの行動を取ります。この行動をストレスコーピング(ストレス対処法)と呼びます。コーピングには種類があり、

- ①問題焦点型…ストレス反応を起こす原因に働きかけるもの
- ②感情焦点型…ストレス感情に目を向け、緩和するもの
- ③認知的…頭の中でイメージしたい考えたいするもの
- ④行動的…具体的な行動を伴うもの

ひとつの出来事に対して、できるコーピングは人それぞれです。そして、コーピングは「質より量」が大切です。対処法をたくさん考え、ストレスを乗り越えましょう

創作活動 作品集

カレンダー 4月 5月



ダイヤモンドアート



「バラが咲き誇る
お城のガーデンパーティー」

「みんなで彩る 五月のパレード」



お菓子作り



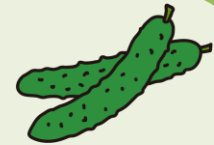
紅茶のパウンドケーキ



ミルクレーフ

農園

夏野菜植えました♪



ミニトマト



スイカ



キュウリ

●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 : 9:00~15:30

住 所 : 〒639-2273

奈良県御所市池ノ内1064

TEL : 0745-63-0601