

デイケア新聞

第71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

マジリエンス

回復力を意味する言葉。'ゴムボール'がへこんでも、すぐ元に戻るイメージです。それが近年心理学や精神医学では、心の弾力や回復力を意味する言葉として使われ、注目を集めています。'マジリエンス'は、'どきには折れたり曲がったりするけれど、また立ち直る心'です。折れることを否定していかないのがポイントです。自分と折り合える力と言えるでしょう。

外部施設模擬プログラム再開。

みなさん、こんにちは。ここ数年はほとんど秋を感じられず、夏から冬に季節が移っていました。今年、今年秋を感じられ、過ごしやすい気候の日が続いていますね。先月号でも話題に出ましたが、デイケアが移転して一年が経ちました。といっても、何かをしたわけではありませんが…。

終日利用を再開して、時間割りが変わったり、新しいプログラムが始まったり、新しい日常にスタッフもメンバーさんもすっかり慣れたなど日々感じています。慣れてしまうと、今度はマンネリを感じてしまいませんか。まだ、電車に乗ってどこかへ行くという事は難しいのですが、外部から人を呼ぶことはGOサインが出たので、以前行っていた就労移行支援事業所の方に来てもらいプログラムをし



脱・マンネリ化 …したいですね



てもらうことを再開しました。それ以外にも、新しく何かできることはないか模索中です。完全に元通りになるのは難しいですが、新しい形で進化していけたらと考えています。



楽しく脳トレ

毎週金曜日の十時は「脳トレ」というプログラムを行っています。脳の「トレーニング」といいます。なにやら難しい計算やテストのようなものを想像されるかもしれませんが、「ご安心ください、ゲーム感覚で取り組める

楽しいメニューを用意しております！難しすぎず、やさすぎず、楽しめることが脳には良いのです。間違いないのですが、続けて参加されているメンバーさんは、「これが怪しい…」前のに似てるな…」と脳トレ問題特有の勘がはたらくようになっていきます(笑)また、中々解けない問題を解いたときに、拍手が起ることもあります。金曜日の朝イチ、脳の活性化にいかがでしょうか？

デイケア入室時の セレモニー



以前のデイケアは入口を入って出簿に自分で名前を書いてもらっていました。新型コロナ感染の緊急事態宣言後のデイケアでは筆記用具か

らの接触感染の防止や体調の確認のため、スタッフが直に様子をお聞きして出席簿を書いています。体調はいかがですか？」のお返事はそれぞれいろいろです。時には不調です、×ですと答えられることも。その時にはちよつと踏み込んで聞いています。その後非接触型の体温計で検温をします。これでデイケア参加可能となります。当初はメンバーさんもスタッフも緊張した感じでしたが最近では慣れたやり取りになってきました。風邪症状があるなどと電話連絡をくださるメンバーさんも多くなったような。感染対策へ意識は高まっているのは良いですね。

