



今年もあと少し… 寒くなってきました。



デイケア新聞

第72号
発行
ハートクリニック
デイケア

衣替え?!

デイケアでは服装の夏季期間が終わり、十月一日から通常の洋服の規定に戻りました。(服装に關してズボン是十分丈・服は肌が透けない素材のものなどデイケアではいくつかの規定があります。)

昨年は思い返すと残暑が厳しかった記憶があり、今年は暑さが続かなければ良いのに…と思っていました。

しかしその後の気候はありがたいことに当てが外れ、それほどの暑さも続かずホッとしています。

服装もさることながら、コロナの感染症予防の観点から、現在も窓を開け換気をしています。その日の温度に合わせてエアコンを利用していますが、メンバーさんからは苦笑いしながら「もう少し脱いだり、着たりしやすいカッパであれば良かった。」と言う声も聞か

れることもあります。

デイケアにお越しの際は、温度調整がしやすいよう脱ぎ着をしやすいやさしい服装で来られるのもいいかもしれませんよ。



サタデーキッチン

毎週土曜日の午前は「サタデーキッチン」という料理プログラムです。新型コロナウィルスの緊急事態宣言で一時お休みになりましたが六月から再開をしています。前の週にメニューを決めて当

ハートクリニック デイケア

月～日曜日 開室

九時二十分～十六時三十分

日の朝にミーティングをして買い物に行き、調理をしてランチとして食べます。新型コロナ感染拡大でうちこほ人も増えているようですね。料理なんて苦手という人もみんなであれば結構簡単に美味しくできるものですよ。今はおしゃべりをしながらのお食事ができないのが少し残念ですが手作りを静かに味わってみませんか。



換気<S>乾燥

今年は何年ぶりに秋を感じる事ができました。最近では寒い日が多くなってきましたね。また、コロナの感染者数も増えてきました。コロナ対策として、窓を開けて換気をしてい

精神科リハビリ豆知識
『代償的認知トレーニング(CCT)』
統合失調症の認知機能障害は、注意・記憶・遂行機能など広範な領域にわたって認められます。認知機能改善療法の中に、カリフォルニア大学のTwanleyらが開発した代償的認知トレーニング(CCT)があります。CCTは認知機能改善療法の中では、より実践可能性に重きを置き、コンピュータを使用しないため、取り組みやすく、また少数グループで実施可能です。能力を上げるトレーニングとは違い日常生活の工夫や環境作りを重視した、アプローチになります。

なかなか厳しい季節になりました。デイケアの窓は大きくてたくさんあり、壁になるようなビルがないため、風がどんどん入ってきます。擦気」という点ではとても良いのですが…。そのため、暖房を強めに設定しているため、湿度が低くなっています。今年、MAXパワーで加湿器を稼働させています。皆で協力して冬を乗り切りましょう。

