

## デイ・ケアとは

様々な活動や体験を通して、自分らしく生活を送るためのリハビリテーションです。

## こんな方は デイ・ケアにどうぞ

- \* 家に閉じこもりがちで、なかなか外に出かけられない
- \* また病気が悪くなるのではと心配
- \* 普段の生活をもっと充実させたい
- \* 人とのつきあいが上手になりたい
- \* 悩みを話し合える友達が欲しい
- \* 安心して過ごせる居場所が欲しい
- \* 働くにはいまひとつ自信がない



### 開所日

月～金（祝日はお休みです）

### 時間

9：30～15：30  
（半日の利用もできます）

### 場所

デイケア棟（北館3階）

### スタッフ

医師、作業療法士、看護師、  
公認心理師、精神保健福祉士

### 費用

各種保険適用  
自立支援医療制度対象  
活動によっては実費を頂きます

### ご家族の方へ

ご家族の方とともに援助していき  
るよう、定期的に家族会を開催して  
おります。

また、お困りのことがございましたら、いつでもご相談ください。

# 若久病院 デイ・ケアの ご案内



作：そよ風グループ（水）

医療法人 慈光会  
若久病院 デイ・ケア

〒815-0042  
福岡市南区若久5-3-1

☎ 092-551-2231  
HP <https://wakahisa.or.jp>

# 活動紹介（主なプログラム）

## 【全体活動】

皆で話し合って翌月の予定を決め、軽スポーツ（卓球・モルック・ペタンク etc）、ゲームやクイズなどを楽しみます。

■月～金



## 【SST：社会生活技能訓練】

認知行動療法に基づいたリハビリテーション。会話の練習やストレス対処・問題解決などのスキルを身につけていきます。

■月：PM



## 【個人創作】

各自で課題（作品）を決め、自分のペースで取り組む時間です。

■火：AM  
（書道講師在席）  
■水：PM



## 【グループ活動】

いつも同じメンバー（4～7人程度）で活動を行い、安心して過ごせる居場所、仲間づくりを目的としています。

■水

## 【メディカル・ヨガ】

呼吸や姿勢を意識しながら、ゆっくりヨガやマッサージを行います。緊張をほぐし、血行・循環を促し、心と体のリラクゼーションを図ります。

■金：AM



## 【はまゆうの会】

『最近忘れっぽい』『あれ・それが増えた』など思い当たる方いませんか？皆で楽しく物忘れの予防をします。

■木：AM



## 【外来料理】

その日の参加者でメニューを決め、昼食を作って食べます。料理の練習、レパートリーも増やせます。

■木：AM



## 【いきいき体操】

楽しくおしゃべりしながら健康作り。ストレッチ体操、コグニサイズや脳トレを行っています。

■木：PM ■金：AM

見学や体験参加も随時行っています。ご希望の方は、主治医・病院スタッフにお尋ね下さい。