

ショートケアのご案内

外来通院しながら参加ができる、さまざまな活動を行っています。
体調管理やリハビリ目的、趣味活動を広げる場、気分転換、他の方との交流の場などにぜひご利用ください。

まずは気軽に、見学・体験参加してみませんか（自立支援医療対象）。

【 社会生活技能訓練 SST 】

SST(ソーシャルスキルトレーニング)とは、認知行動療法に基づいたリハビリテーション技法です。社会で生活していくために、必要となる技能を身につけ、自信を回復し、ストレス対処や問題解決ができるスキルを習得(再発防止)することを目的としています。

■毎週月曜 13時半～15時



【 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。集中する時間を作りたい、趣味を広げたい方、参加してみませんか。

書道・硬筆、各種創作、脳トレ、手工芸など

■毎週火曜 10時～11時半
(書道・硬筆講師在席)

■毎週水曜 13時半～15時



【 はまゆうの会 】

『最近忘れっぽい』『名前がでてこない』『昨日の晩御飯が思い出せない』『何をしにきたか忘れる』『あれ・それが増えた』など思い当たる方いませんか？

一緒に楽しみながら物忘れの予防をしませんか？

■毎週木曜 10時～11時半



【 外来料理グループ 】

グループでの話し合いでメニューを決め、お昼ご飯を作って食べます。料理の練習をしたい方、料理が好きな方、レパートリーを増やしたい方、ぜひ参加してみませんか。

■毎週木曜 10時半～12時半



【 いきいき体操 】

なじみの場所、なじみのメンバーで、楽しく会話と健康作り。健康・体力維持のためのストレッチ体操、コグニや脳トレクイズを行っています。

■毎週木曜 13時半～15時

■毎週金曜 10時～11時半



【 メディカルヨガ 】

呼吸や姿勢を意識しながら、体調に合わせてゆっくりと安全にマッサージやヨガポーズ・ストレッチを行います。緊張をほぐし、血行・循環を促進し、こころとからだのリラクゼーション。

■毎週金曜 10時～11時半



お問い合わせは、主治医、作業療法士、病院スタッフまで

