



# デイケア便り

2020年度 第2号



季節も変わり8月になりました。梅雨も終わり本格的に暑さを迎える時期となろうとしています。コロナウイルスが流行して半年ほど経過しましたが、ウイルス感染リスクの可能性が高く予断を許さない状況となっております。みなさんも引き続き感染予防の徹底に努めていきましょう。

## 看護師さん紹介 佐藤さん

性別 女性

職種 看護師

趣味 音楽(SMAPなど)

部活 華道部

デイケアの印象 明るくて、毎日面白いことがある。毎日メンバーと笑える。

好きな食べ物 フライドポテト、シンガポールチキンライス

好きな有名人 ジャニーズ (Kis-My-Ft2、Kinkikids)

訪れた外国 シンガポール、オーストラリア、香港、台湾、グアム

おすすめスポット カフェ（代官山のバーベキュー）ディズニーランド

犬派 or 猫派 猫派

初恋 小1の時。先生が好きだった。

看護師を目指した理由 自分がぜんそくで入院したから

本人のコメント 毎日楽しく仕事をしています。皆さんのおかげです。

これからもよろしくお願ひします。



## 看護師さん紹介 嶋邨さん

性別 女性

職種 看護師

趣味 旅行 温泉(特に上高地)行きたい

部活 テニス・茶道部

デイケアの印象 スタッフ、メンバーさんが優しくて明るくて楽しい

好きな食べ物 ケーキ(特に一度しか食べてないけど武蔵境の0nd craft food+のチーズケーキ)

好きな有名人 依田司(お天気キャスター)

行きたい外国 フランスのパリ

おすすめスポット 鎌倉の妙法寺(苔寺)

犬派 or 猫派 犬派 飼うのが夢

初恋 幼稚園の時のクラスメイト。

看護師を目指した理由 人の役に立ちたいから

本人のコメント デイケアに来て四ヶ月、メンバーさん、スタッフに助けてもらって頑張ってます。



これからもよろしくお願ひします。



# 頭の疲れについて

みなさんは頭のつかれは感じるほうですか？ 現代人はネットやSNSの影響で疲れやすいと言われています。

他に生活リズムの乱れも原因の一つです。

私自身、頭の疲れでやる気がなくなったり、肩こり、あくびが止まらなかったりします。

上の症状は疲れの合図で脳が働けないという信号です。

そうはいってもみなさんもネットとかSNSとかは大事でやりたいかと思います。

そこで、頭の疲れをとる方法を載せたいとおもいます。

- ① 睡眠をしっかりとる。 ただし、浅いREM睡眠ではなく、なるべく深い、ノンREM睡眠につくことが大切です。
- ② 起きている時でも時々休憩をとる。 休憩の前にやっていたことと別のことを行ったり、自分が休めるようなことをすれば、今まで使ってきた脳の部分を休ませることができます。
- ③ 頭の疲れに聞く食べ物をとる。 鶏肉の胸肉の部分に含まれる成分が疲れをとってくれます。

どうでしょうか？ もしみなさんも頭の疲れを感じたりしていれば、よかったです試してみてもらえると記事を書いたかいがあります。



## YJ コラム



私は3ヶ月、自分を成長させるために「ほうろうの旅」に出た。

コロナ対策に努めてのみんなが努力しているから感染者が出てない事に安堵した。

僕が3ヶ月の前後で感じたデイケアの変化についてまとめた。

世の中では、新しい生活様式や新しいルール、感染防止のソーシャルディスタンスが行われている時、久しぶりにデイケアに参加して感じた事を見てみよう。

- ① 外来・デイケアに参加する際に熱を計る。
- ② デイケアに入ってきてから手を消毒する。
- ③ プログラムをやっているときは密にならず扉を開けて換気する。
- ④ 昼ご飯を食べる前には、分かれて手を洗う。食べる席も32席に制限する。
- ⑤ 食べ終わったらグループごとに会計する
- ⑥ 帰りの会が終わり次第寄り道せずに帰宅する。

最初は慣れなかつたけど、2週目には、だんだんとコロナ対策に慣れていた。最初は戸惑いがあつたけど、2週目には、だんだんとコロナ対策に慣れてきた。

デイケアではまだコロナウイルスも1人感染者を出していない。

今後も1人も感染者を出さずにコロナウイルス時代を乗りこえよう。



## プログラム紹介 土曜クラブ 0B 会

土曜日に行われるデイケア（ショートケア）の一つで1年次、2年次以降で活動内容が変わります。

1年次はスタッフが決めたプログラムに沿って3グループに分かれて学びます。

2年次以降は0B会としてスタッフは補助として見守る程度でほとんど口出しはせず1年次に学んだことを生かしてメンバーだけで活動が行われます。

### <0B会の内容の例>

- ・健康的な食生活の取得を目的とした料理教室。
- ・一人暮らしを見据えたちょっと手の込んだ料理教室
- ・各々の失敗を出してそこから何を学んだかを発表するしくじり先生
- ・トランプを通じて頭の回転力とコミュニケーション能力、説明力を養う
- ・1年次にやった内容の振り返り
- ・各々が困った場面・スキルを挙げて取得を目指して徹底的に話し合う

等々

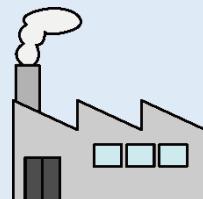


活動時間は1年次が午前(9:30~12:30)、0B会が午後(13:30~16:30)が基本だがメンバーの事情によって変わります。現在はコロナの感染防止対策として休止中です。

私は土曜クラブを通して、沢山ぶつかり合ったけど私は真っすぐ成長できました。



## プログラム紹介 SRG プログラム



SRG プログラムの紹介です。

本プログラムは、主に発達障害を持つ人の就労を目的としたプログラムです。

参加人数は5~6名程です。

発達障害を研究している岡山県精神科医療センターで始まったプログラムで、会社で働くというシユミレーションを通し、自己理解とコミュニケーションを目指します。

単純な軽作業かと思われましたが、やってみるとできない事がたくさんありました。

プログラムの最後には、振り返りを行い、各メンバーの良かったところ、さらに良くできるところを話し合います。

このように発達障害への対処法を学ぶだけでなく、実際に行動する事でスキルトレーニングを行う事ができます。

## 情報委員会緊急告知

中2階・アルコープに求人広告が配置、随時更新しています。

是非見て就職に役立ててください。



## デイケア向上委員会「サンキュー プロジェクト」

デイケア向上委員会では、コロナウイルスの携わっているみんなを応援するという企画を行いました。みんなで色紙を作成し、メッセージを募ったのですが、ほとんどのメンバーが書いてくれました。心を込めて一生懸命作りました。

病院長、事務長、各部署に渡しに行きました。  
どの方も渡したときはとても喜んでください、よかったです。

### 感謝のメッセージ

- ・デイケアでの感染防止に努めてくれてどうもありがとうございます。
- ・疲れている所色々と検温やお手伝いをしていただきありがとうございます。

今後もコロナウイルスとの戦いはまだまだ続くので、医療従事者を元気にさせるアイデアを考えていきたいと思います。どんな形でやるかは考え中です。



### 編集後記



2020年も中盤に差し掛かりました。コロナウイルスの流行で東京オリンピックが延期になるなど、健康面以外でも影響が生じております。みなさんも外出自粛の影響で自宅にこもりがちになりがちですが今だからこそデイケアのサービスを利用しましょう。

※鳥山病院のデイケア内では感染予防が徹底されているのでご安心ください。

委員会活動 デイケア便り委員会