

精神科デイケア いさりび通信

令和 7年 7月号 (No. 31)

7月



イスでヨガはインターネットを使い、イスを使ってヨガをしている動画を視聴しながら行っています。参加される方の状態から転倒リスクが高くないか、わかりやすいものかを事前に確認してから実施しています。やり方は動画で説明があり、BGMとして曲も流れるので皆さん集中して参加されています。

現在参加されている方は動画のスピードについていけないため問題はないですが、難しい方がおられた場合は再生速度を調整したり、都度動きを確認した後に動画を停止したり、スタッフが動きを確認して皆さんの前で行うなど、全体のペースに合うように実施するようにしています。

ヨガとしての呼吸法、体操要素があり、動画形式によってテレビ画面に集中しやすく誰でも参加できることが出来ます。実施後は後に引かない良い疲労感を皆さん感じておられるようです。



あの頃の音楽鑑賞はインターネットを使って、昭和・平成を題材にしたクイズ、皆さんの思い出の曲などを視聴しています。前半はイントロや掴一式などのクイズを行い、後半に皆さんからのリクエスト曲を聴いています。リクエストの曲は、昭和、平成の流行曲が中心です。

あの頃の音楽鑑賞では昔を振り返りますので、当時の事を懐かしむ声がきかれます。自然とその時のエピソードや思い出話がでてきて会話が盛り上がることもあります。回想法の効果も期待しながら行っています。



精神科デイケア いさりび 令和7年 7月 活動予定表						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	趣味の時間	趣味の時間	趣味の時間	趣味の時間		
	健康運動教室	トランプ会	習字	カラオケ		
7	8	9	10	11	12	13
趣味の時間	趣味の時間	趣味の時間	趣味の時間	趣味の時間		
脳トレ卓上ゲーム	テレビゲーム	あの頃の音楽鑑賞	全身運動ゲーム	スゴロク		
14	15	16	17	18	19	20
趣味の時間	スケジュール決め	趣味の時間	趣味の時間	趣味の時間		
脳トレ卓上ゲーム	ビンゴ	脳トレ卓上ゲーム	椅子でヨガ	カラオケ		
21	22	23	24	25	26	27
海の日	趣味の時間	趣味の時間	趣味の時間	趣味の時間		
	ストレッチ	イントロクイズ	絵手紙	卓球会		
28	29	30	31			
趣味の時間	趣味の時間	趣味の時間	趣味の時間			
脳トレ卓上ゲーム	なぞなぞ	夏祭り	トランプ会			

趣味の時間は自主活動です。ご意向をお聴きして、貼り絵、塗り絵、モザイクアート、畑、リラクゼーションなど興味関心のある活動を応援します。

収穫野菜の試食

園芸で育てている野菜の一つ、ししとうを収穫しました。6月～9月頃が旬で栄養はビタミンC、β-カロチン、食物繊維が豊富に含まれていると言われています。

試食ではトースターで焼いて、ポン酢、マヨネーズなど各自好みの調味料をつけて食されました。辛みはほとんどなく、皆さんからは美味しいとの感想がきかれました。他の野菜も育てていますので、美味しく育てほしいと思います。



収穫の獅子唐辛子

《 精神科デイケア いさりび 》

個々の目的、目標に向かって様々なグループ活動を行うリハビリテーションの通所施設です。見学や体験なども出来ますので、お気軽にお問い合わせください。

- ★ 開所日 : 月曜日～金曜日（祝祭日・年末年始はお休みになります）
- ★ 時間 : 8時30分～15時30分（デイケア 6時間・ショートケア 3時間）
- ★ 利用料金 : 各種医療保険制度や自立支援医療制度が適応されます。
- ★ 担当者 : 金子（相談員） ☎ 0826-72-6511（代表） ✉ psw@chiyoda-hospital.or.jp

