

# Shiny

滋賀県立精神医療センター地域生活支援部デイケア

〒525-0072 滋賀県草津市笠山8丁目4-25

TEL 077-567-5011 FAX 077-567-5033

## ◆ 地域生活支援部・大門部長あいさつ

映画『機動戦士ガンダム 閃光のハサウェイ』の公開を楽しみに待っている大門です。平成24年4月からデイケアを担当しています。9年が経過しました。早いものです。

私の重要な人生のミッションは「大門の一言」でメンバーの皆さんに話をする事です。皆さんが来週も頑張るぞ！と思ってもらえて、さらにクスッと笑える内容を話したいと心掛けています。実はこれがなかなか大変で、普段から話すネタを考えたり、本や新聞で探したりしています。木曜の晩に次の日に話す内容が決まっていないときは焦ってしまい、四苦八苦します。

このように「大門の一言」は数分の時間ですが、皆さんにエネルギーを与えて、自分もエネルギーをもらえるような時間にしていきたいと考えています。

今年度は渡部さんが異動となり、新たに須貝さんがスタッフとなりました。新しい体制で、「元気がでるデイケア」を運営していきます。よろしくお願いいたします。

## ◆ 令和3年度、デイケア始動

4月5日より、今年度のデイケアが始まりました。昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、例年通りの運営が難しかった時期もありました。新規メンバーの受け入れをストップしていた期間もあったため、いつもより少人数なスタートとなっています。

スタートの時点では少人数ですが、少人数の利点を生かし、メンバー間コミュニケーションの“密”なプログラムを展開していきたいと思えます。昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、三密を避けつつ、コミュニケーションはどんどん密度をあげていきましょう！！

今年度も引き続き「**どんどんやってみよう**」をキャッチフレーズに活動し、さらに中身をバージョンアップしていきますのでお楽しみに！！

## ◆ スタッフ紹介

### 質問項目

Q1, プログラムで一番印象に残っていることは？

Q2, プログラムの好きなところ

Q3, プログラムを通して日常生活に役立ったことは？

地域生活支援部部長 医師 大門 一司

Q1, 県内デイケアの交流会、川柳大会。昨年コロナ禍で行われたオンライン表彰式が印象に残っています。

Q2, 年に一回なつかしい顔が見られる。

Q3, 大門の一言の話題を考えることは、頭を使うので脳の老化防止になっています。

作業療法士 加藤 郁子

Q1, 2019年に初めて実施したデイケア文化祭

Q2, どんな内容にするか、グループに分かれて熱心に話し合い、たくさんの方にデイケアの魅力を知ってもらえました。

Q3, 準備は大変だけれど、成功した時の達成感は大きいです。頑張った先の喜び、それをみんなで分け合えて、最高です♡

看護師 須貝 留美子

Q1, JoySpoで、潜在的なその人の力を見たとき。

Q2, 筋肉が縮まっているのがわかるところが好き。

Q3, 自分の特性に気づいて、工夫しようと自然と思えるところ。

心理士 永田 格丈

Q1, JoySpo。特にアルティメット。

思っていたよりハード過ぎた。あれでJoy？

Q2, 健康的になれる。

Q3, 週1で運動する時間を確保でき、肥満防止に一役かっていると思われます。

精神保健福祉士 小西 亮

Q1, ミュージックセラピーでミュージカルをしたこと。

Q2, 新たな自分を発見できる・・・かも？

Q3, これまではやろうとさえ思わなかったこと、自分にはできないと決めつけていたことにチャレンジするため、自分の殻を破るきっかけになる。

## ★新企画★

### デイケアってどんなところ？

令和3年度のShinyではデイケアについて、デイケア初心者のコニタンとデイケア博士イチゴグリズリーが解説していきます。

まだデイケアを知らない方にとってはデイケアについてイメージしやすくなるように、すでにデイケアに通っている方にとっては「瞳を閉じれば瞼の裏にデイケアが見える」くらい詳しくなってもらえるように解説していきたいと思います。



コニタン  
デイケア初心者  
見た目で誤解を受けやすいピュアな男



イチゴグリズリー  
コニタンが産み出した  
デイケア非公式ゆるキャラ



まずは、コニタンがデイケアに抱いているイメージから

- ◆毎日エアロビをしている？
- ◆日中を過ごす場、サロンの存在？
- ◆デイケアに来ている人たちは作業所とか仕事には行かないの？
- ◆・・・正直何をしているのかよくわからない。



なんと嘆かわしい・・・。現デイケアメンバーからすると失笑ものですね。  
では、これらの疑問にお答えしていきましょう！



でも、毎日エアロビしていませんか？



していません(怒)

毎週火曜午後に「ポップアップアップ」というリズム体操プログラムをしています。内容は、ハード、いや爽快に汗をかけるプログラムです。音楽と振り付けのポップさから毎日実施しているかのような印象を与えていたのでしょうか。



デイケアは日中来て、好きなことをして過ごす場じゃないんですか？



違います!!デイケアは1日6時間(半日利用は3時間)、プログラムを通して、就

労や就学などに向けて、生活リズムを整えたり、自己理解を深めるための場所です。



デイケアに来ている人は作業所とか仕事に行かないんですか？



さっきも言いましたが、デイケアはプログラムを通して就労や就学を目指します。その中で、徐々に移行して、働きながらデイケアに通う人もいますよ。



でも正直、デイケアのことはよくわかりません・・・(汗)



今まで何を聞いていたんですか？

下の説明を見ておいてください。また次号で解説するので、楽しみに!!

## 精神科デイケアとは

外来通院者が日中通う所です

主治医の指示が必要であるが、本人の意欲が大切です

個別の対応中心ではなく、活動や人の中で元気になることを目指しています

病気の面よりも、回復していくことや強みにかかわります

6時間（ショート 3時間）、週4日

居場所ではない、どのような目的で利用するかが大切です

様々な活動や人とのかかわり（集団）の中で病状の回復や自己の成長をはかります

多職種で支援します（医師、看護師、作業療法士、心理士、精神保健福祉士等）

## 令和3年度 精神医療センターデイケアプログラム(6月時点)

	月	火		木	金
午前	手工芸	書道	絵画	就労準備プログラム	NGKトレーニング (コミュニケーションプログラム)
午後	音楽療法	リズム体操	発達障害専門プログラム	スポーツ	企画・運営 (エンパワメントプログラム)
チャレラン（認知機能トレーニング）					