

部門紹介

～1病棟グループ活動～



1病棟は開放病棟です。地域や施設への退院を目指し、そこでの生活に役立つような活動メニューを、今年から始めました。

ウェルネス健康体操（金曜日・14時～）

病棟の作業療法士を中心に、体操のDVDに合わせてながら行います。筋肉を鍛えることで、基礎代謝量をアップさせます。転ばない体や引き締まった体を作っていきます。



俳句・川柳の会（第3水曜日・10時～）

伊藤医師を講師に迎えています。前もって募集した俳句・川柳の中から、良いと思った句を選び、発表します。作った人の意図と自分の印象は、一致していましたか。違っていましたか。それを話し合うのも面白いです。投句をせず、鑑賞するだけの参加でもOKです。

「五七五の リズムにのせて 心詠む」

嚥下訓練（毎日・昼食前）

食べにくさ、飲み込みにくさを感じたことはありませんか。嚥下訓練のCDに合わせて、口の周りや首の体操をします。おいしく食事を摂りましょう。



マインドフルネス（毎日・16時30分～）

（主治医から許可の出た人）

本が出版されたり、新聞・雑誌で紹介されたりしているので、ご存知の方もいると思います。

「今この瞬間の体験を、あるがままに受け止める心のある方」を、瞑想法によって身に付けていきます。ストレスの軽減や、質の良い睡眠の獲得が目的です。

同伴散歩・棟内歩行

（月～土曜日・10時30分～）

以前より単独外出の許可が出ていない方・単独外出に不安のある方を対象に、同伴散歩を行っていました。今年からは長距離の歩行が心配な方を対象に、病棟内の歩行訓練も始めました。



茶話会（火曜日・15時～）

普段は緊張して話せないことも、お茶を飲みながら何かを作りながらだと話せるものです。

スタッフや他の患者さんとじっくり話す、

ふらっと立ち寄ってふらっと帰る、いろんな参加方法があります。

病棟の作業療法士やスタッフと一緒にしています。

