

## デイケア・ショートケア詳細

### 日時

月曜日～金曜日（祝日休み）

午前9：15～午後3：15

午前のみ・午後のみ  
の半日利用も可能です

### 費用（目安）

- 自立支援医療制度利用の方（上限額適用です）
  - ・デイケア…770円
  - ・ショートケア…400円
- 初参加より1年以内・退院後1年以内の方
  - ・デイケア…820円
  - ・ショートケア…420円

※市町村によって異なる場合があります。  
※プログラム（院外活動等）によっては別途費用が発生する場合があります。

### プログラム例

- メタ認知トレーニング  
※メタ認知…自分の考え方のパターン（くせ）を知る
- 文化活動（手芸、ヨガなど）
- 園芸 ● SST（ソーシャル・スキル・トレーニング）
- スポーツ ● 料理 ● 就労プログラム

サークル活動や行事、院外活動など  
利用者さんが希望を出し合い、  
自主的に計画するプログラムなどもあります。

### 食事について

- デイケア利用者の方には、昼食を用意しています。
- 糖尿病・アレルギー等がある方には特別食で対応しています。

※ショートケアの方には食事をお出ししていません。

こころの医療センター駒ヶ根

デイケア・  
ショートケア  
のご案内

ご利用希望の方は  
まずは「主治医」にご相談ください。



長野県立こころの医療センター駒ヶ根のデイケア・ショートケアは  
当院に通院されている方向けのプログラムとなります。

地方独立行政法人 長野県立病院機構

長野県立 こころの医療センター駒ヶ根

0265-83-3181

（デイケア科 内線 650・651）

受付時間 9：00～17：00

〒399-4101 長野県駒ヶ根市下平 2901

詳しい地図は公式サイトをご覧ください。

<http://kokokoma-hosp.or.jp/access/>



地方独立行政法人 長野県立病院機構

長野県立 こころの医療センター駒ヶ根



# デイケア・ショートケアとは

通院をしていただき、様々な取り組みを行うリハビリテーション治療です。担当スタッフが付き、内容・時間・回数など、それぞれの利用者さんに適したプログラムを組みますので、無理なく通うことができます。診察や入院だけではフォローしきれない、実生活に即したリハビリを行っています。

体を動かす

交流する

作業する

様々な方がそれぞれの目的を持ってスタッフと一緒にプログラムに取り組んでいます。

体を動かしてストレス発散	就労や復学への準備	得意なことをのびたい
人が多い場所に慣れたい	再発を予防したい	自宅以外で過ごす
生活リズムを整えたい	同じ病気を持つ人との交流	話や相談をしたい

## ご利用までの流れ

長野県立こころの医療センター駒ヶ根のデイケア・ショートケアは当院に通院されている方向けのプログラムとなります。ご利用には当院での診察が必要です。

### ①主治医に相談



長野県立こころの医療センター駒ヶ根以外のクリニックに通院されている方も、まずは主治医に相談してください。

### ②見学・体験



まずは見学・体験をおすすめしています。疑問や不安などはスタッフになんでも相談してください。

### ③プログラム相談



利用者さん1人につき担当のスタッフが1人つきます。目的や段階に応じて、一人ひとりに合ったプログラムを組みます。

### ④利用開始



プログラムが決まったら利用開始。途中での変更や、体調にあわせて回数の調整など、臨機応変に対応いたします。

# 一人ひとりに合った、リハビリプログラム

プログラムはそれぞれの目的に応じて組み合わせ自由です。スタッフと相談しながら参加する日数・内容を、体調・お悩み等、ご希望に合わせて様々なプログラム内容をご用意しています。

目的によって  
組み合わせ  
自由

## 目的の一例

## プログラムの一例

### 再発予防 健康維持

#### 学習会等

病気の理解や健康がテーマの取り組み

#### MCT

自分の考えの癖に気が付き円滑な人間関係のヒントに

#### 気功・ヨガ

体をほぐしてリラックス

#### パソコン

1つの作業をじっくり行ったり、スキルを身に付けます

### 就労準備

#### 就労準備グループ

仕事に必要なスキルを身に付けます

#### スポーツ・軽運動

楽しく体を動かして体力維持

#### 趣味活動

一つのことに取り組んで集中力アップ

### 仲間と一緒に 楽しむ

#### サークル活動

好きなサークルを立ち上げて活動します

#### おしゃべりカフェ

お茶を飲みながらゆっくりと

#### 行事

季節に応じた行事を楽しみます

## デイケアの時間割り



デイケア終了後 15:20 に駒ヶ根駅、伊那市駅まで病院のバスが出ますのでご利用ください。

午前のみ・午後をみのショートケアもご利用いただけます。

※ショートケアの方には給食をお出ししておりません。

背面の詳細もご覧ください。▶