

ここ駒通信

kokokoma
information



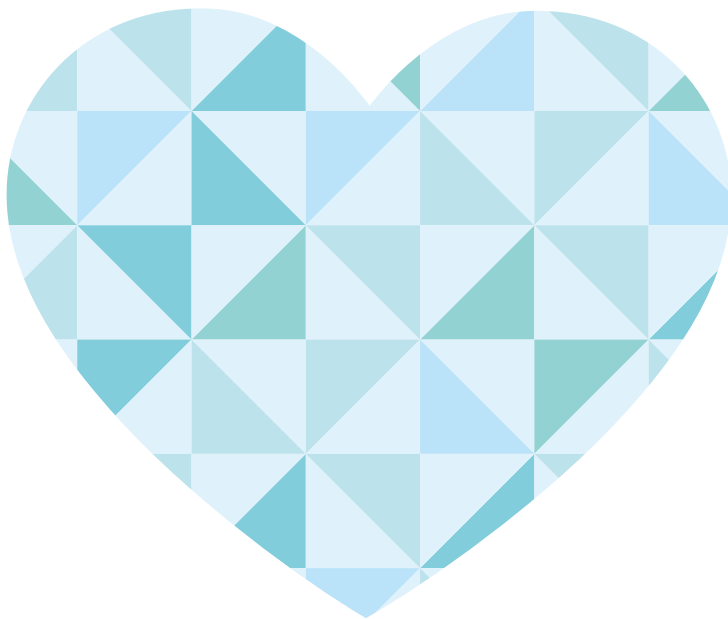
Spring
2020

特集 デイケア

精神科デイケアとは

お悩み別対応プログラム例

デイケア1日の流れ



長野県立こころの医療センター駒ヶ根
Mental Wellness Center-Komagane

精神科デイケアとは

心の不調が原因で、生活の中で暮らしにくさを抱えている方が
地域で生活しながら病院に通い、リハビリテーションをする場所

診療やお薬による治療と違うのは、「治療プログラム」を通して
自らが活動に参加し、再発予防や目標の実現、課題の解決を目指すところです。
同じ悩みを抱えた仲間とともに活動に取り組みながら、
病気との付き合い方や自分らしく生活するためのヒントを見つけていきます。

デイケアの対象となるのは、精神疾患のある方で
日常生活における悩みを解決したいと考えている方です。(詳しくは6～7Pをご覧ください。)

多職種の医療スタッフが多種多様なプログラムを
実施し、利用者さんをサポートします！

医師

看護師

作業
療法士

精神保健
福祉士

公認
心理師

など

どうすれば
デイケアに通えるの？

プログラムを決めるのは
どうしたらいいの？

デイケア利用までの流れ

1

主治医に相談

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

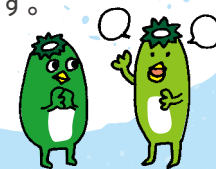
次に見学・体験をおすすめ
しています。疑問や不安などは
スタッフになんでも相談して
ください。



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
ひとりにあったプログラム
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、
臨機応変に対応します。



デイケア実施日時

月曜日～金曜日 9:15～15:15

※土・日・祝日・年末年始(12/29～1/3)はお休みです。

◎午前のみ・午後のみ半日利用も可能です。

◎ショートケアの方には食事をお出ししておりません。

見学・体験参加は随時行っておりますので、
お気軽にご連絡ください。

☎ 0265-83-3181(デイケア科 内線650・651)

🕒 受付時間 9:00～17:00

ディケア の 主なプログラム

看護師・作業療法士・
公認心理師・
精神保健福祉士などの
多様なスタッフが
さまざまな視点で
プログラムを支えています。

- リワーク
- 一般就労
- 作業所見学
- パソコン など

就労

働けるように
なりたいな

START

まずは

生活支援プログラム

利用者さん一人ひとりの
目標や目的に合わせた
それぞれのGOAL

pick up

思春期ディケア

13～19歳を対象としています。プログラム活動を通して社会性や自信の獲得、自己理解を深めることを目指します。参加するプログラムは担当スタッフと一緒に考えることができます。

pick up

リワーク

気分障害などの精神疾患で休職している方を対象に、職場復帰のための専門プログラムを実施しています。働き続けるために必要な病状の回復と安定を目指すほか、自己理解を深め、再休職を予防することを目標としています。

GOAL

- 思春期ディケア
- 20代グループ
- 思春期&20代
合同プログラム

年代別
プログラム

ボクは
こっち!

GOAL

疾患別
プログラム

オイラは
こっち!

- うつのセルフケア
- マインドフルネス
- MCT
(メタ認知トレーニング)
- 疾病別語ろう会
- アルコールプログラム

MCTとは?

自分を客観視する
能力を鍛える
プログラムです。

pick up

うつのセルフケア・ マインドフルネス

認知行動療法に基づき、抑うつ的な考え方や行動を、少しでも自分が楽になるとらえ方に置き換えていく練習をしていきます。
また、瞑想を通して、ありのままの状態を受け入れる『マインドフルネス』の練習も行います。

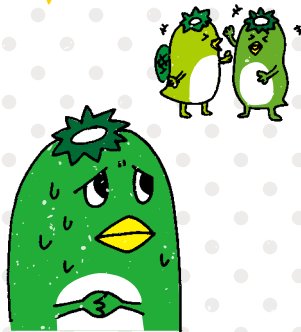
生活リズムを整える、社会性を養う、病気を知り薬と付き合う など
生活の土台となるような能力を培うプログラム

お悩み別

対応プログラム例

目標や課題は人それぞれ。
たとえ同じ目的をお持ちでも、
その人によって必要な情報や
知識、身につけた方がよい技能
は違います。スタッフと相談し
ながらご自分にとって必要な
プログラムを選んでいただけ
ます。

人とうまく
関われない…。

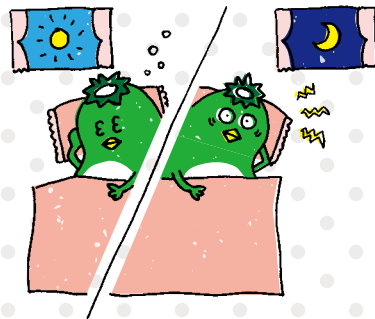


そんな悩みに
対応したプログラム

- MCT (詳細はP5)
- サークル活動
- スポーツ

コミュニケーション技法
の練習やスポーツを介し
た対人交流の場を提供し
ています。

昼夜逆転
してしまっている

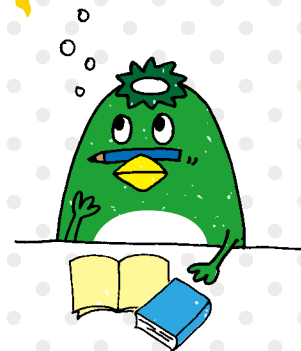


そんな悩みに
対応したプログラム

- ヨガ
- プール
- 軽運動
- 趣味活動

日中活動(軽い運動や創作
活動など)による適度な疲
労感、夜間の自然な入眠
と生活リズムの改善につな
がります。

集中できない



そんな悩みに
対応したプログラム

- 趣味活動
- パソコン

手工芸などの作品づくりを
通して、達成感や充実感を
得たり、集中力を養います。

自分の病気のことを
もっと知りたい



そんな悩みに
対応したプログラム

- 疾患別語ろう会
- アルコールプログラム
- うつのセルフケア

同じ病をかかえる人たちが、
病気とのつきあい方を学び
ながら、再発の予防を目指
すグループ学習です。

ひきこもりを
やめたい



そんな悩みに
対応したプログラム

- 趣味活動
- スポーツ
- 園芸

興味のある活動(手工芸や
スポーツなど)を見つけ、
それをきっかけに外出の
機会につなげます。

一人ひとりの目標や希望をもとに組み合わせて
あなた専用プログラムをつくります！



デイケア 1日の流れ

9:15
開始

午前のプログラム

創作活動、運動、MCT、パソコン教室など、多様なプログラムを実施しています。それぞれの目標に向けた実践的なプログラムをご用意しています。



11:30

個別面談等

担当スタッフが丁寧にお話をうかがいながら、目標や問題解決に向けた行動プランと一緒に考えていきます。

12:00

給食

バランスのよい食事をご用意しています。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。

13:00

午後のプログラム

疾患別の学習会やリラクゼーションを目的とした足浴、そのほか茶話会や季節の行事など、はじめての方にも参加しやすいプログラムをご用意しています。

....▶ 15:15
終了

KOKOKOMA DAYCARE PROGRAM



ここ駒デイケアの
多様なプログラム



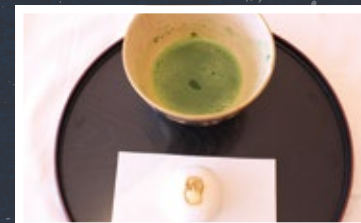
アニマルセラピー



陶芸



足湯



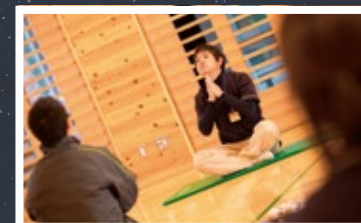
初釜



革細工



夏祭り



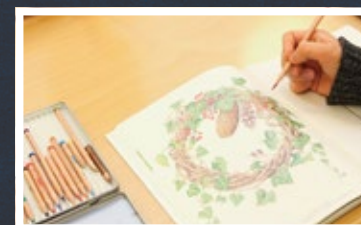
ヨガ



ボードゲーム



女子会「メイク教室」



ぬいえ



おでかけ

などなど...

コラム

デイケアとデイサービスの違いって何？

デイサービスという言葉は聞いたことがありますか？

デイサービス＝通所介護

デイケア＝通所リハビリテーション

デイサービスが日中(又は半日)の生活介護サービスを受けることを目的としているのに対し、デイケアは日中(又は半日)のリハビリテーションに特化しています。そのため、リハビリが必要かどうか医師の診察が必要になります。

院内販売のご案内

ここ駒には数カ所の作業所が出張販売に来ています

アンサンブル松川

毎週木曜日を楽しみにしている職員多数！

なめらかプリン

200円(税込)

上質なバニラビーンズと自家製カラメルのほろ苦さ。クリーミーでとろけるようななめらかさは幅広い年代に人気です。



おやきパン 野沢菜しめじ

150円(税込)

昔ながらのおやきとは一味違ったおやきパンです。おやつにもおすすめのどこか懐かしい味わいです。



SHOP INFORMATION アンサンブル松川

場 所 駒ヶ根モール
営業時間 11:30～12:30 毎週木曜日

こだわりの手作りパンとスイーツを販売に来てくれます。クッキーは人気のスノーボールをはじめ全20種類。いろいろな味を楽しめます。

木曜日が待ちきれない時は！
アンサンブル松川(松川町)の店舗でも購入できます

住 所 松川町元大島1341-1 営業時間 10:00～19:00
定 休 日 日曜日・月曜日 電 話 0265-34-0026

店内にはイートインスペースもあり、ご利用の方にはコーヒーを無料でご提供しています。

ここ駒ギャラリー ～患者さんの作品を紹介します～

今回の特集で紹介している「趣味活動」のプログラムで患者さんが作った作品です。
趣味活動では、一人ひとつ何かの作品作りに取り組んでいます。



ペーパークラフトのサグラダ・ファミリアです。
細部までこだわった見事な作品が完成しました！

外来のご案内

診療科 精神科

診療日 月～金曜日

休診日 土・日・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)

※但し、救急の場合はこの限りではありません。

外来診療担当医はホームページをご覧ください。

アルコール・薬物依存症外来

断酒・断薬を希望される方の治療や、外来通院でお酒の量を減らすことを目指す方対象のプログラムなどを行っています。

アルコール依存症外来では外来ミーティングを行っています。詳しくは当センターのホームページをご覧ください。

Q ここ駒 外来ミーティング

子どものこころ診療センター

中学生以下のこころの問題が対象です。

もの忘れ外来

認知症の専門外来です。専門医や心理士、認定看護師などの多職種チームで診療を行います。(紹介予約制)

患者さん初診予約専用

初診予約専用電話

☎ 0265-83-4156

受付時間 月～金曜日の9:30～17:00

※受付時間外の緊急時は 83-3181 にお電話ください

当センターの受診は予約制です。
初診の予約については、患者さんから初診専用電話におかけいただきますようお願いいたします。

医療機関などからの紹介

初診問合せ(地域連携室)

☎ 0265-83-3181(代)

☎ 0265-83-6160

受付時間 月～金曜日の8:30～17:00

kokokoma information

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
～あなたの手の届くところに～

〒399-4101 長野県駒ヶ根市下平 2901

☎ 0265-83-3181 (代表) ☎ 0265-83-4158

<http://www.kokokoma-hosp.or.jp> 🔍 こころ 駒ヶ根

【発行日】2020年2月

