

ここ駒通信

kokokoma
information



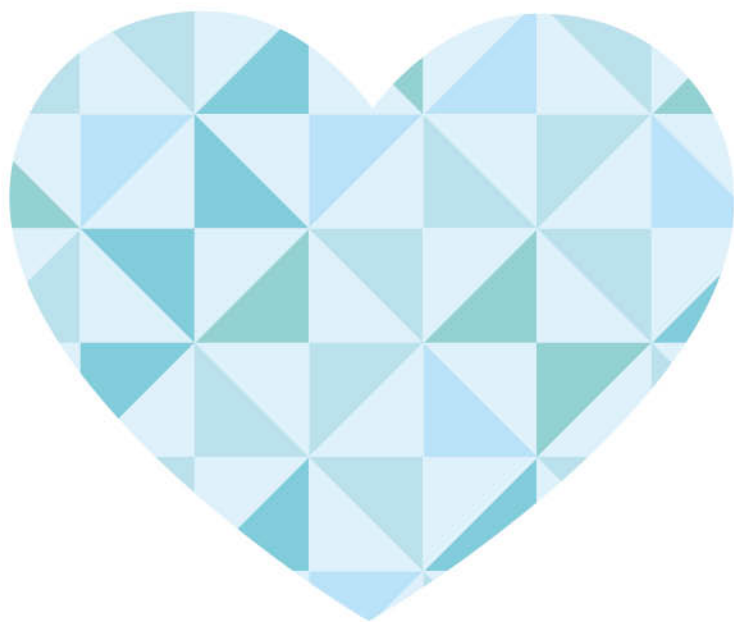
Autumn
2023

特集 デイケア

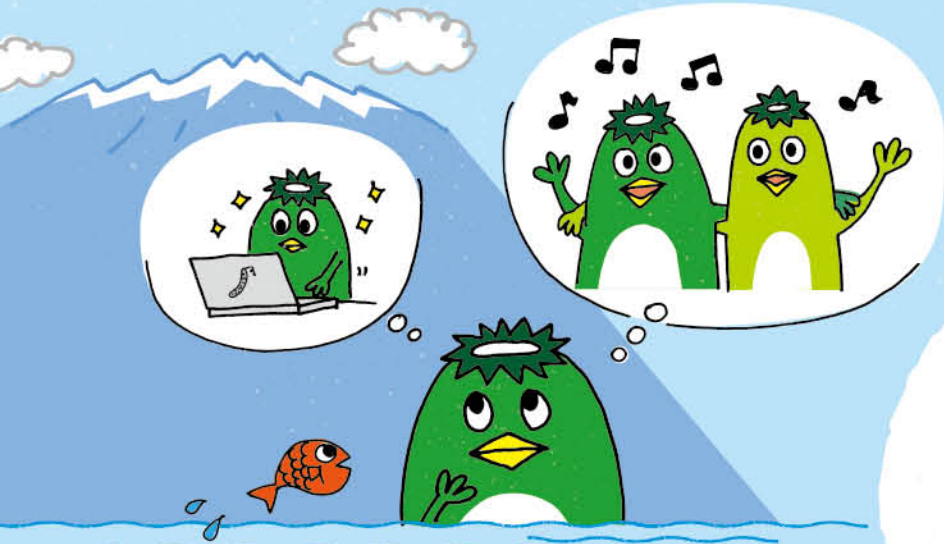
精神科デイケアとは

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



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。



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。



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。



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 9:00～15:00

- ※土・日・祝日・年末年始(12/29～1/3)はお休みです。
- ◎午前のみ・午後のみの日利用(ショートケア)も可能です。
- ◎ショートケアの方には食事をお出ししていません。

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736・737)

🕒 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
- 作業所見学
- 出前講座
- 趣味活動 など

就労

働けるように
なりたいな



目標や目的にあわせて参加するプログラムを選択・決定

START

生活支援プログラム

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

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

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。

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



- コミトレ
- マインドフルネス
- MCT
(メタ認知トレーニング)
- SST
(ソーシャルスキルトレーニング)
- 依存症プログラム

疾患別 プログラム

オイラは
こっち!

依存症プログラムとは？

- アルコールプログラム
- KOMARPP(薬物)
- K-GAP(ギャンブル)

pick up

MCT(メタ認知トレーニング) 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。

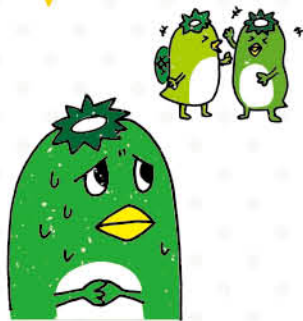
お悩み別

対応プログラム例

example

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…。

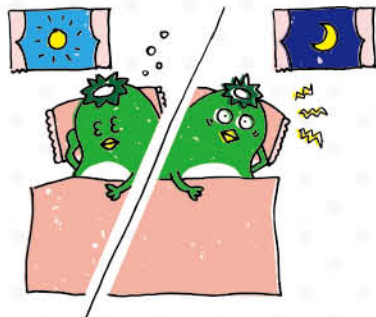


そんな悩みに
対応したプログラム

- MCT
- SST
- スポーツ
- 年代別プログラム

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
- 園芸
- 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

- スポーツ
- 趣味活動
- 革細工

手工芸などの作品づくりやスポーツを通して、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

- コミトレ/SST
- 依存症プログラム
- MCT
- マインドフルネス

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

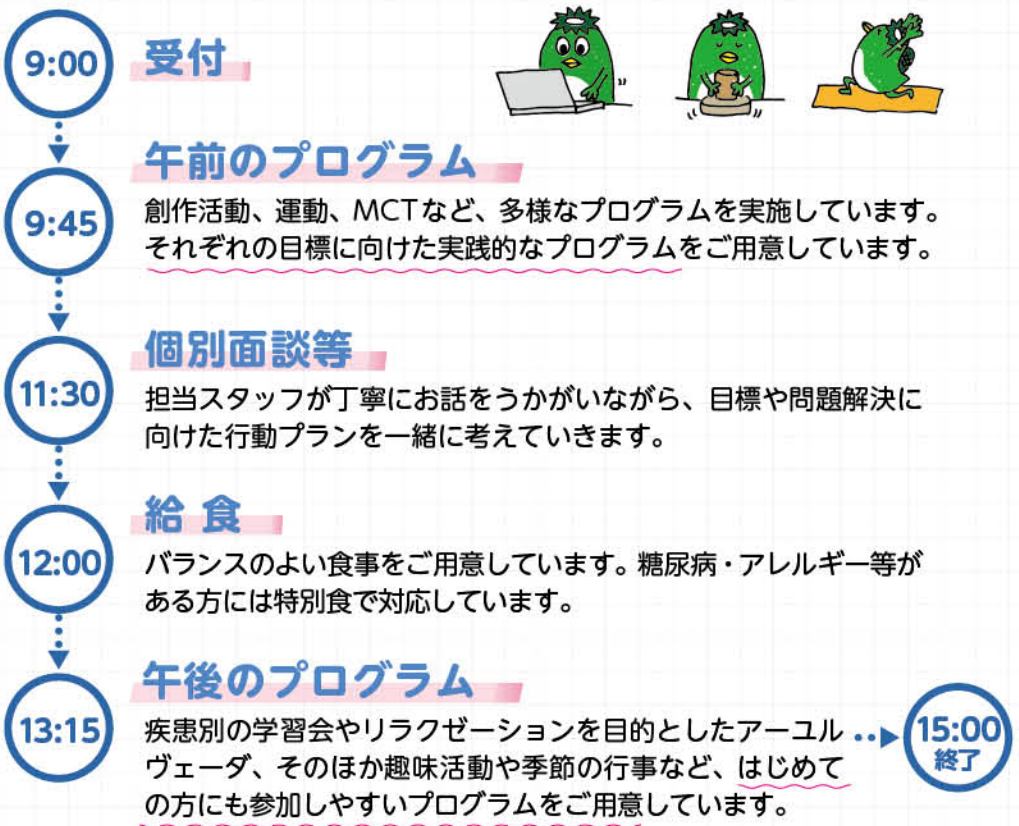
- 趣味活動
- スポーツ
- 園芸
- 革細工

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!



デイケアの1日の流れ



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。

KOKOKOMA DAYCARE PROGRAM

ここ駒デイケアの
多様なプログラム



ふれあいアニマル



ユニット折紙



園芸



初釜



革細工



夏祭り



ヨガ



ボードゲーム



アーユルヴェーダ



ぬいえ



おでかけ



サークル活動



エコクラフト



スポーツ



病院バス時刻表

| | | |
|-----------------------|---|-----------------------|
| 駒ヶ根駅 <small>発</small> | → | 病院 <small>着</small> |
| 9:10 | | 9:20 |
| ⋮ | | ⋮ |
| 11:50 | | 12:00 |
| 病院 <small>発</small> | → | 駒ヶ根駅 <small>着</small> |
| 11:40 | | 11:50 |
| ⋮ | | ⋮ |
| 15:20 | | 15:30 |

15:20の便は伊那市内まで運行しています。

詳しいバスの時間は
ホームページへ



トップ>病院のご案内>交通アクセス

費用(目安)

()は3割負担の場合

自立支援医療制度利用の方

- ・デイケア 770円 (2,310円)
- ・ショートケア 400円 (1,200円)

初参加より1年以内 もしくは退院後1年以内の方

- ・デイケア 820円 (2,460円)
- ・ショートケア 420円 (1,260円)

※市町村によって異なる場合があります。

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

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!

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】2023年9月 改訂版

