



デイケア通信

2019年3・4月号

2019年4月30日発行

日吉病院デイケア

〒223-0062

横浜市港北区日吉本町 2-8-2

プログラム紹介 ウォームアップ編 ～ストレッチポール～

ヨガ/ストレッチ/ウォーキング のプログラムでは、ストレッチポールを使ったプログラムも実施しています。ストレッチポールを使った運動は、全身をゆるめる効果があり、リラクゼーションに効果的です。また、運動を行うことで肩甲骨まわりの筋肉がゆるめられるため、肩こりの改善にもつながります。その他にも背骨の並びが整い姿勢が良くなる、肋骨を広げることで呼吸が深くなり、酸素が体内によく取り込む効果もあります。ほとんどの皆さんが初心者ですが、個々の状態やレベルに合わせて休憩を取りながらゆっくりと取り組んでいます。

プログラム紹介 ベーシック編 ～話し方入門～

4月から新しく始めました。職場で必要な会話を中心としたコミュニケーション方法を身につけるプログラムです。一般的にも対人関係のストレスは大きく、特に対人交流に苦手意識のある方にとってはこの課題が日常生活に与える影響を与えることもあり、適切なコミュニケーション方法を身につけることで、仕事に対する不安感を軽減することができます。SST(社会生活技能訓練)、CBT(認知行動療法)、CES(広汎性発達障害)など、さまざまな語法を取り入れています。

プログラム紹介 ～ヘルスプロモーション お花見～

4月下旬のヘルスプロモーションのプログラムでは、病院近くの日吉公園にお花見に出かけました。徒歩で10分ほどの距離ですが、途中で急な坂道があり、うっすらと汗をかきながら頑張って歩いたその先には綺麗な桜が咲いていました。公園では、レジャーシートを敷いて休憩する人、バドミントンを楽しむ人、中にはポカポカ陽気に誘われてお昼寝をする人・・・思い思いの時間を過ごしました。管理栄養士さんが作ってくれたデザート、クッキーやわらびもちをおやつに食べたメンバーの皆さんは口々に「おいしい！」「どうやって作るんですか？」「私も作りたい！」と大好評でした。

