

デイケア通信

2020年9月・10月号

2020年10月31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

ヘルスプロモーション

リワークデイケアでは、毎月第3水曜日にヘルスプロモーションを行っています！ヘルスプロモーションとは、日々見落とされがちな身体の健康について振り返ることができるプログラムです。毎日グループディスカッション中心のプログラムの中で、きちんと理論も学びつつ実際に体を動かすこともでき、大事な運動の機会とともに、お菓子作りなども行い、良い息抜きの期間になっています。先日は日吉公園に外出し、秋晴れの中心身ともにリフレッシュできました♪



ストレッチプログラム

ウォームアップデイケアの中で現在ストレッチプログラムが人気です。中でも特に水曜に行っているストレッチポールがオススメ。ポールの上に乗り様々な動きをすることで、体がほぐれていきスッキリします。終わった後、慣れるまでは体の痛みがありますが一番変化を体験できます。他にも椅子を使ったストレッチやヨガマットを使ったストレッチなど様々なストレッチを行えるためとてもいい運動になります。

こだわり傾向 CBT

こだわり傾向とは、自分でもつまらないことだと分かっているにもかかわらず、そのことが頭から離れない、わかっていながらも何度も同じ確認を繰り返してしまう事で日常生活のストレスが強くなることです。私達はそんなこだわりを自分でコントロールするためにこだわり傾向CBTに参加しています。最初は難しかったですが、あきらめずにチャレンジすることで、歯磨きの時間が短縮し、好きな事をする時間が増えました！参加して良かったです！

