

デイケア通信

2022年1月・2月号

2022年2月28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

シックスパッド

ウォームアップデイケアにてシックスパッドという電気刺激での筋力アップ用具が導入されました。初めはどんなものか不安でしたが、実際には足を置くだけ。少しブルブルと電気の感触を感じますが、痛さはあまりなく、整骨院で受ける電気マッサージのような感触です。これから繰り返し使っていくながら身体が元気で動くよう、健康に気を使っていきたいと思います。

また、他のストレッチポールやヨガ、体操などと合わせて行っていくといいとのことなので、正直大変ですががんばっていきます。



不眠 CBT

皆さん夜はぐっすり寝ることができていますか？私は中途覚醒がひどく熟睡感がないことが悩みでした。不眠 CBT に参加して、お薬のことを学び、昼寝やコーヒーなどの原因も分かり、前よりは良く眠れるようになりました。自分のペースで改善することができたため、とても良かったです。

現在は睡眠日誌といった睡眠の記録をつけることによって客観的に睡眠状況を把握することができています。

今後も継続して行きたいと思っています。



うつ CBT

毎週土曜日午後うつ CBT が行われています。うつ CBT では、うつ状態から回復し再発を予防するために、自分の感情や思考をとらえ、マイナス思考を修正していくトレーニングを行っています。プログラムに参加することで、不安や焦りといったネガティブな感情や、それに伴うマイナス思考に気づきやすくなってきた気がします。

これから、自分の行動や他者とのコミュニケーションを活性化させるトレーニングも行っていく予定です。引き続き頑張りたいです。

