

作業療法新聞

2014年8月1日
発行
日吉病院 OT 室

七夕祭

7月7日に病院で七夕の行事が行なわれました。みんなが花紙で作った花輪を、願いが書かれた短冊をつけた笹が飾ってありました。それから、お昼に焼肉や焼きそば、かき氷などお祝い料理を食べました。とってもおいしかったです。

また、ゲームコーナーではヨーヨー釣りやスパールポールすくいなどがあり、点数式で景品をもらいました。最後に太鼓にあわせて盆踊りを踊り日頃の練習が発揮されて盛り上がりました。とても楽しい一日でした。

みなさんお疲れ様でした。



横浜ウォーカー

6月、横浜ウォーカーで5人のメンバーでカラオケに行きました。カラオケ店は日吉駅前のパンガローハウスというお店です。それぞれ懐かしの名曲やお気に入りの曲を歌いました。

私はジューディ&マリーのそばかすや倉木麻衣の曲など、7曲歌いました。夕々のカラオケでしたが、しっかりと声を出せて歌えて気持ちよかったです。

皆自分で食べ物を注文する事が出来、ラーメンやクシープを食べた人も居ました。



横浜ウォーカー

7月10日、男性2人に女性6人のメンバーで新横浜に行くて来ました。

病院から日吉駅まで歩き、日吉から菊名まで東横線で行き菊名で横浜線に乗りかえて1駅先の新横浜へ向かいました。

まず高島屋の食品街を通り、プリンスペパへ向かいました。2階にGUという洋服屋があり、そこで各自似合いそうな服などを20分ほど見て回りました。Tシャツなどいろいろな商品が390円から揃っていて、めちゃくちゃな安さにみんな驚き感動していました。気に入った服を購入した人もいました。

その後、駅直結のグルメストリートにあるフロントというカフェバーに女性メンバーで行き、ケーキやミルクティーでお茶しました。病院生活に慣れてしまっているので、外での不安がありました。みなで行動することで安心感があり、乗り換えなども慣れ、自信が持てるようになりました。

心理教育

六月にOT室で統合失調症についての心理教育がおこなわれました。自分がどんな薬を飲んでるのか、再発を絶対に減らすための主な再発のサインはどのくらいあるか。再発のサインには「眠れなくなる」「不安感」「音に敏感になる」「視線が気になる」「誰かに悪口を言われている気がする」「孤独感がある」などが出ました。自分なりの生活を大切にするという事も大事で、体調を管理しつつ、自分を応援してくれる人、自分の仲間たちと一緒に目標に取り組んでいく事も大切だと教わりました。薬の副作用にはどんなものがあるかも話し合いました。そして、それぞれ工夫している事などを発表しました。困ったことがあったら先生やケースワーカーさんや薬剤師さん、作業療法士さんに相談する事が重要だと教えていただきました。こういった勉強ができ、良かったと思いました。

日吉ウォーカー

七月九日、男性二名、女性三名で大倉山に行きました。小雨が降る中、駅前のスターバックスに入って、一階で穏やかな時を過ごしました。それぞれ好きなドリンクを頼み、私はチャンキークッキーフラペチーンというドリンクを頼みました。そこで約四十分。会話に花が咲き、帰りは約二十分かけて綱島まで歩きました。スタッフさんの「ウォーキングレッスン」を受け、どっぴり姿勢で歩くことやせるかなど教わりました。最後にコンビニに寄って帰りました。

編集後記

みなさんが楽しみにしていた七夕祭りが大盛況に終わりましたね。特に盆踊りはみなさんが練習した成果が出て、本当に素晴らしい思い出となりました。