

# リハビリテーション

精神科の治療はお薬と精神療法、リハビリテーションが主に行われます。

## 〈リハビリテーション（以下リハビリ）〉

### ◇お薬の補助的な効果

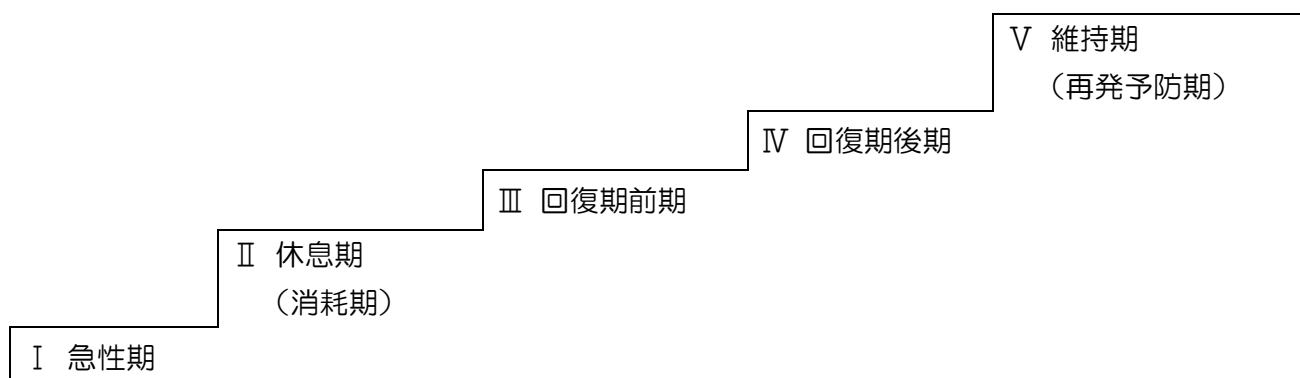
睡眠リズムの安定、症状やストレスから離れる、緊張をほぐす、安心感を得るなど

### ◇お薬では獲得が難しい部分を強化

病気について知る、物事や自分の状態の捉え方を身につける、症状やストレスへの対処の方法を獲得する

## 〈回復のプロセスとリハビリプログラム〉

回復の時間は人によって異なりますが、基本的には下記のような5段階のステップを経て回復していきます。回復段階と自分の目的に合ったプログラムを行うことで、回復を早めることや再発予防につながります。



## STEP I 急性期：入院当初～

この時期は不安、緊張感、悲観的になる、周りの出来事に敏感になりすぎることで様々な症状が現れます。



### 〈治療目標〉

薬物療法と刺激を避けること、十分な安静、安心感を得ることが主となります。基本的に休息が優先です。



## STEP II 休息期（消耗期）：2週間前後～

急性期を過ぎた後、失われた体力や心のエネルギーが減退したままで「病み上がり状態」です。なんとなくだるい、元気が出ない、活発になれない時期です。無理をすると急性期に逆戻りということもあります。



### 〈治療目標〉

- ① 消耗したエネルギーを徐々にためたり、バランスを整えたりするために、心身ともにゆったりと過ごせることを行っていきます。睡眠はとりすぎるくらいがちょうどよいです。
- ② 不安や症状から少し離れる時間を持ちます。



### 〈リハビリプログラム〉

リラクゼーション、音楽鑑賞、新聞・雑誌を読む、コーヒータイム、日光浴、軽いストレッチ など



## STEP III 回復期前期：3週間前後～

日常生活リズムがパターン化し、活動の範囲が増え、人との付き合いが徐々に回復していく時期です。調子も意欲もちょっとよくなり、沈んだりと変動が見られます。



### 〈治療目標〉

- ① まずは自分の状態に気付くことが大切です。無理のない範囲で頭や体を使い、体調や気持ちの変化（楽しい、心地よい、このままでよい、しんどい、嫌な考えにとらわれている等）に目を向けていきます。
- ② 人や集団の刺激に慣れていきます。
- ③ 自分一人で悩まない、不安やストレスを抱え込まないために、再発予防のための知識を学んだり、自分の話をしたり、他者の話を聞いたりします。



〈リハビリプログラム〉 STEP IIに加えて、体操、脳トレ・創作、心理教育①（学習）、茶話会、ヨガ、マインドフルネス、大グループ、合唱、散歩、軽いスポーツ など



## STEPⅣ 回復期後期：2か月頃～

気持ちにゆとりが出てくる、自分でやりたい意欲が湧き始め、退院後の生活や具体的な自分の目標に向けて取り組むことができてくる時期です。

〈治療目標〉

- ① 体力をつけることで精神的にも活動的になり、睡眠の質が向上します。積極的に運動を取り入れます。
- ② 再発予防のための計画を立てます。不安、ストレス（不調のサイン）に対し、自分の考えや対策をまとめます。また、他者の意見も自分に取り込んでいき、視野を広げたり、対処法を増やしたりします。
- ③ 外出・外泊を通して課題に向き合い、取り組むことで自信を取り戻していきます。



〈リハビリプログラム〉STEPⅢに加えて、機能訓練・フィットネス、クライシスプラン、SST、認知行動療法、心理教育②（グループワーク）、活動体験、創作（通所）、ヨガ、スポーツ



## STEPⅤ 維持期（再発予防期）：6か月頃～

退院後の生活の中で、焦ったり、過度にストレスがかかったり、不調の波がきたりすると調子を崩してしまうことがあります。そうならないためにも薬物療法とリハビリを継続し、調子を見ながら自分の希望する生活に向け、進んでいく時期です。



〈治療目標〉

- ① 退院後のストレスや不安に対して、一人で抱え込まないことが大切です。主治医やサポーターに相談しながら対処していきます。
- ② 再発予防の計画を実行したり、定期的に見直し・変更したりすることが必要です。



〈リハビリプログラム〉STEPⅣ（←外来リハで実施しております）に加えて、美沢デイケア、地域活動支援センターステップなど