

## ご利用にあたって

- ご希望をお伺いしながら、こちらからも必要と思われるプログラムをすすめてさせていただきます。
- プログラムは定員もあるため、すぐに開始できないものもあります。ご了承ください。
- 初めての方は心理教育プログラムか生活習慣病予防のどちらかをおすすめします。

## ご利用期間

6ヶ月で利用終了を目指します。

その後は、ご希望に合わせて美沢デイケアや地域活動支援センターステップのご紹介をさせていただきます。

## ご利用までの流れ

1

主治医に相談していただきます。  
外来作業療法のオーダーを出してもらいます。

2

担当者から連絡があります。その後、初回アセスメントをさせていただきます。ご都合により、後日でも可能です。

3

必要なプログラムを検討させていただきます。

4

プログラム参加の日程の連絡をさせていただきます。

## 他院をご利用の方は

主治医の情報提供書が必要となりますので、主治医にご相談ください。受診のご予約が必要となりますので、当院の地域連携室(TEL:089-925-3394)にご連絡ください。

詳しい治療の内容は中面でご紹介しています。

## 費用

※デイケア・ショートケアを利用された当日は、保険適応になりません。

	全額負担 (10割負担)	保険適応 (3割負担)	自立支援 医療等 (1割負担)
自己負担額	2920円	880円	290円

## お問合せ

TEL 089-925-3211 (病院代表)

担当：作業療法系 または、地域連携室まで

(受付時間 8:30～17:00)

## 所在地・活動時間

施設名：一般財団法人 創精会 松山記念病院

住所：〒791-8022 松山市美沢1丁目10番38号

活動時間：月曜～金曜 13:30～15:30

休み：土曜・日曜・祝祭日

## 当院へのアクセス

JR松山駅から

＜伊予鉄バス＞観光港、運転免許センター  
行きのバスに乘車 病院前下車

松山市駅から

＜伊予鉄郊外電車＞伊予鉄道高浜線乗車、  
「衣山駅」下車、東に徒歩10分

＜伊予鉄市内電車＞環状線に乗車、  
「萱町6丁目」下車・西へ徒歩10分

＜伊予鉄バス＞「松山観光港」「運転免許センター」  
行きのバスで「病院前」まで約15分

元気になりたい。を応援します。

# 外来 リハビリテーション



一般財団法人 創精会  
松山記念病院 作業療法係

## 作業療法とは

作業活動を通してその人にとってより良い生活が送れるように指導・援助を行なうリハビリテーションのひとつです。

外来作業療法では、心理教育や認知行動療法などの専門療法、身体機能回復訓練、人との交流を通して、心と体の回復を目指します。

※現在、感染対策用のプログラム運営となっております。

## 週間プログラム

曜日	場所	AM 9:30~	PM 13:30~
月	地3階		心理教育①（学習）
	訓練室	個別活動	生活習慣病予防
火	地3階		児童思春期グループ
	訓練室	・個別活動 ・児童思春期（個別）	個別活動（児童思春期含む）
水	地3階		心理教育②（グループワーク）
	訓練室	個別活動	・活動体験 ・個別活動（児童思春期含む）
木	地3階		認知行動療法
	訓練室	個別活動	生活習慣病予防
金	地3階	クライシスプラン定期点検	ヨガ教室
	訓練室		個別活動

※感染対策中はAMは9:20、PMは13:20に受付にスタッフが迎えに行きます。

※場所は変更になる場合があります。

※感染状況により、プログラムが中止・変更になる場合はホームページでお知らせします。

## プログラム

### <生活習慣病予防>

身体を整え、基礎体力をつけていくことで、気持ちも身体も元気になります。医師、管理栄養士のレクチャーもあります。

### <心理教育①（学習）>

自分の健康は自分で責任を持つ意識は再発予防の基盤となります。病気や回復のプロセス、お薬、再発やストレス、睡眠、考え方のクセなどを学びます。

### <心理教育②（グループワーク）>

参加者の皆さんの今困っていること、相談したいことをテーマに取り上げ、参加者でよい方法を考え、アドバイスを出し合います。

### <児童思春期>

同年代、少人数での活動を通じて「楽しむ」、「互いを認め合う」ことが出来ます。色々な活動を繰り返すことで、自然と仲間ができる、安心・相談できる場へと繋がっていきます。

### <活動体験>

グループでものづくり、外出、クッキング、ヨガ、企画など様々な活動を体験する中で自分の強みを発見したり、視野を広げていきます。

### <認知行動療法>

気分が楽になる考え方や元気になる行動をグループで学んでいきます。

### <クライシスプラン定期点検>

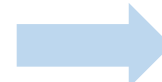
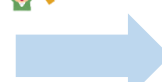
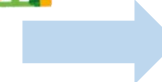
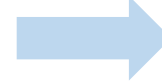
自分の健康は自分で責任を持つという意識を高めます。退院後、一人暮らし、仕事を始めた、など環境が変わった時や定期的（3ヶ月毎）にプランの見直しを行うことで再発のリスクが減らせます。

### <ヨガ教室・マインドフルネス>

今の自分の状態に気付く練習をしていきます。積み重ねていくことで、ストレスや感情に振り回されにくくなります。

### <個別活動>

グループの交流が苦手な方を対象にしています。自分の目的に合ったプログラムを少人数の中で個別に行っていきます。



## こう改善します！

- ・基礎体力が付きま
- ・身体から元気になります
- ・気分がスッキリします

- ・再発予防のための知識が増えます
- ・再発へのリスクが減ります
- ・自分の状態を振り返ることができます

- ・一人で悩むことを防ぎます
- ・新しいアイデアが得られます
- ・共感できる仲間ができます

- ・居場所ができます
- ・自分を認められるようになります
- ・親子で物事を共有する機会が増えます

- ・様々な体験ができ、視野が広がります
- ・実践の場で対人交流を深められます
- ・自己肯定感を高めることができます

- ・ネガティブ思考のメリット、デメリットを学びます
- ・ストレス対処を学び、実践し、しなやかな思考を身に着けます

- ・良い状態を保ちやすくなります
- ・不調時の対処法が増え、心配が少なくなります
- ・自分の状態を振り返ることができます

- ・自分の状態に気づき、ストレスや感情に振り回されにくくなります
- ・自分をいたわることができます。

- ・人がいる場面に徐々に慣れます
- ・スタッフと安心できる人間関係をつくれます