

鶴が丘だより

チーム医療のご紹介②

先月に引き続き、チーム医療の取り組みをご紹介します。

△脳活V

認知機能リハビリテーションプログラムでデイケアメンバーを対象としています。パソコンセッションと言語セッションを繰り返し、1クール14回で毎週行っています。

認知機能とは、記憶力・注意力・処理速度・流暢性・問題解決能力のことを指します。注意力が十分でない、テレビ観賞、新聞や本を読むことに集中すること

が難しくなります。問題解決能力が十分でないこと、予定を立てることが難しくなります。

パソコンセッションでは様々な認知機能のゲームを行い、自身の得意不得意を知り、訓練することができ

ます。言語セッションでは、日常生活の中で認知がどのように機能しているのかを学習し、上手く生活していくコツを身に付けます。

参加者の中には、就労された方もいらっしゃいます。



△CBTプログラムV

現在、最も注目されている精神療法のひとつです。自分の考え方や行動の癖に目を向け、より柔軟な考え

方を身に付けることを目指します。

当院のCBTユニット

こころカフェCBT	ほよん
・デイケアメンバー対象	・入院患者様対象
・基礎編1クール4回(毎週)	・うつ病の患者様が中心
・応用編1クール4回(毎週)	・1クール4回(毎週)

◎実際のプログラム

今回は、実際に行っているセッションの一部をご紹介します。

私たちは誰でも、バランスの悪い認知(考え方)があります。うつ状態にあると、それが顕著になり、自分自身を苦しめることが多いです。

認知を生みだすものを「スキーマ(物事を認識する基本的な枠組みや構え)」と呼び、うつ状態では否定的なスキーマが活性化されることが多いと言われています。

ある日の
鶴が丘

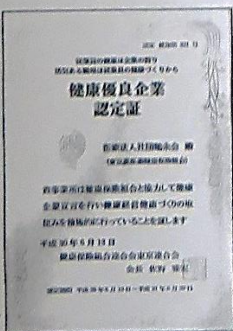
健康優良企業に
更新認定されました

健康優良企業とは

職場全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、その成果を上げた場合は、健康優良企業として認定される制度です。

△当院における歩み

昨年6月に、銀の認定をいただき、今年も取り組みが評価され、7月に更新認定(銀の認定証)となりました。



これから、引き続き働きやすく快適な環境や雰囲気づくりをすすめて参ります。

す。スキーマとはどのようなものでしょう？ここでは「ユガミン」というキャラクターに付けて説明します。自身に当てはまるユガミンがあるか、考えてみましょう。



ユガミンは誰でも持っている。自分自身のユガミンに気づいたら、可愛がりよう。上手く付き合っていきましょう。

ユガミンの紹介

- ① シロクロン 物事を「白か黒かで」割り切り完璧を求めさせることが得意。
- ② フィルタン 物事の悪い面ばかりが目につく良い点や上手いところを、みえなくさせてしまうのが得意。
- ③ ラベラー 物事や人に「〇〇である」と否定的なラベルを貼り、一度貼ったらはがさない。
- ④ マグミニ 自分の短所や失敗を実際より大きめに考え自分の長所や成功を実際より小さく捉えることが得意。
- ⑤ バツキー 自分や他者に対して「〇〇すばい」「〇〇でなければならぬ」と考えることが得意。
- ⑥ ジーブン よくない出来事が起きると自分に関係ないにも関わらず自分のせいだと考えるのが得意。
- ⑦ パンカー わずかな出来事を根拠に、あらゆる出来事が同じような結果になると一般化しすぎるのが得意。
- ⑧ ジャンパー 確かな理由もないのに悲観的な思い付きをして、それを信じ込んでしまうことが得意。

まとめ

チーム医療では、このほかにも様々なリハビリテーションプログラムを行っています。ぜひご参加ください。

リハビリ 心のカレッジ おくすりゼミ IMR	セルフヘルプ マッシュマロ ワトソン B棟外出	認知療法 ぼよよん CBT 脳活
家族支援 丘の上の家族の集い 親なき後グループ	リラクゼーション ハーブティ ストレッチヨガ	

今後も新たな取り組みを実施しながら、皆様の支援を行って参ります。

チーム医療一同

〈文責：高野〉

医療法人社団 鶴永会

鶴が丘ガーデンホスピタル
 TEL: 044-988-3121
 東京都町田市三輪緑山 2-2133-1
 長津田いこいの森診療所
 TEL: 045-507-7656
 神奈川県横浜市緑区長津田 4-11-14

お知らせ
 ご入院中で
 限度額適用認定
 を御利用の方は、
 有効期限を
 ご確認下さい。
 更新手続きをされ
 まれたら、必ず受
 付へご提示下さい。

調子にのると
 落とし穴

止まれる人には
 危険はない

いろはカルタ

今月の...