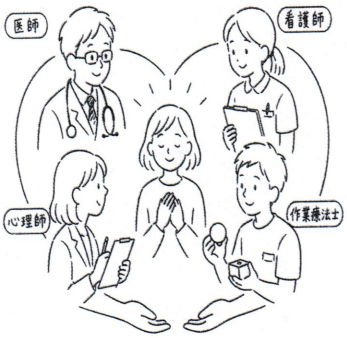
鶴が丘だより

特集 デイケアのご紹介

❗精神科デイケアとは

生活リズムを整え、人との交流や活動を通して、こころと体の回復を目指す精神科専門療法（通所型リハビリテーション）です。



管理栄養士や薬剤師、外部講師によるプログラムも取り入れています。

❗プログラムの紹介

当院では講成を

『学習×スキルアップ』
IMR・CBT・脳活など

『体力×健康』
3B体操・卓球・ウォーキング

『趣味×余暇』
園芸・創作・手話・半日散歩

などのカテゴリに分けています。

＜こころの回復は対話から＞ ケアトーク

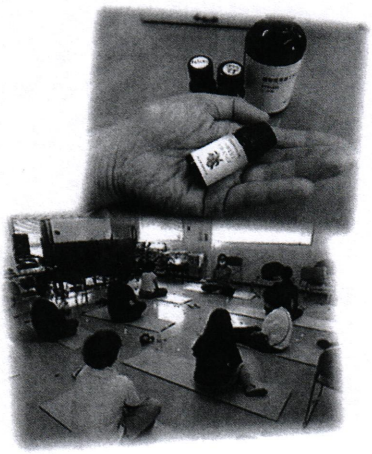
今年5月から始動したプログラムです。

フリートークをはじめ趣味のみつけ方やストレスとの付き合い方など、様々なテーマについて医師を交え、みんなで気軽に話します。

一人ひと言ずつ、思いを共有しながら、医師からアドバイスや役立つ知識ももらえる、ホッとできる時間です。

＜こころの癒しを大切に＞ アロマヨガ

日ごろの疲れや緊張をほぐす2つのリフレッシュプログラムを開催しています。どちらも"気持ちよさ"を大切にした、どなたでも気軽に参加できる内容です。お気に入りの香りのクラフト作りや、アロマの香りを楽しんでみませんか？



☆夏の疲れにおすすめのアロマ

ベルガモット
…柑橘系の香り。気持ちを落ちつけ、自律神経を整えます。

マジョラム・スイート
スパイシーで、ハーブ調の香り。冷房で冷えた身体を温め、凝りをほぐします。

高額療養費制度（限度額適用認定）が見直されました

厚生労働省の通知に伴い、**2026年8月1日**から自己負担上限額が変更されました。お会計額が変更となる場合がありますので、予めご了承ください。詳しくは、厚生労働省ホームページ等をご確認ください。

所得区分		自己負担限度額（2026年8月～）
69歳以下	70～74歳	
ア	現役並み所得者Ⅲ	270,300円+(総医療費－901千円)×1%
イ	現役並み所得者Ⅱ	179,100円+(総医療費－597千円)×1%
ウ	現役並み所得者Ⅰ	85,800円+(総医療費－286千円)×1%
エ	一般所得者	61,500円
オ	―	36,900円
―	低所得2	25,700円
―	低所得1	15,700円

※見直しは2027年8月にも予定されています。

心理教育系プログラム

こころの管理を目指して

① **認知行動療法（CBT）**
ストレスの対処法や、考え方のクセについて考えます。

② **社会生活技能訓練（SST）**
日常生活の困りごとや、人との関わり方について、ロールプレイを通して練習します。

③ **疾患理解（IMR）**
病気の症状や、薬との付き合い方について学びます。

いずれの心理プログラムも患者様同士で意見交換をしたり、スタッフと一緒に考えたりしながら進めています。それぞれの学びを通して、再発予防や、心の健康の増進につなげています。

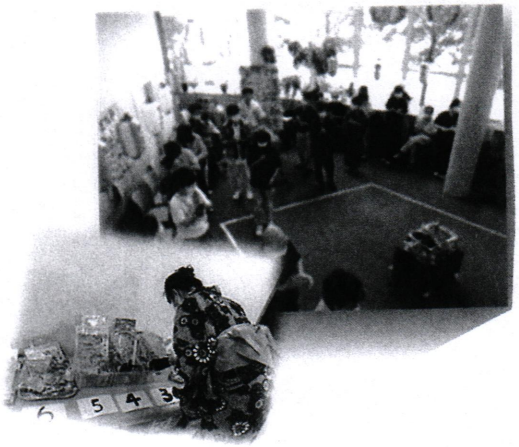
興味をお持ちの方は、主治医へご相談下さい。

特集 夏まつり 2026

7月22日に、毎年恒例の夏祭りを開催しました。外来ロビーには、提灯や夏を感じる装飾を施し、ご受診やご面会にいらした多くの皆さまに足を止めてご覧頂きました。

地元で活躍されている岡上太鼓の方々をお招きし、響きわたる和太鼓のリズムに合わせて、炭坑節を踊りました。

この夏祭りに合わせ、入院患者様やデイケアメンバーは盆踊りの練習に励んできました。普段は白衣の医師も浴衣や法被で華を添えていました。



今年は、夏祭りにちなんだ景品のくじ引きも行いました。盆踊りとともに好評でした。

地域のみなさまをはじめ、入院患者様やデイケアメンバーのご参加をいただき、ありがとうございました。今後とも引き続き何卒よろしくお願い申し上げます。

今月の…

いろはカルタ

な 仲間といれば楽しさ百倍

ら 楽な道ほど足元注意

家族教室・講演会 開催のお知らせ

『父親からのメッセージ』
町田市精神障害者家族会 さるびあ会 飯長喜一郎氏

2026年9月12日(土) 13:30～
鶴が丘ガーデンホスピタル デイケア棟

・事前申込みなく無料でどなたでもご参加いただけます。

医療法人社団 鶴永会

鶴が丘ガーデンホスピタル
〒195-0055 東京都町田市三輪緑山2-2133-1
TEL:044-988-3121

長津田いこいの森診療所
〒226 0027 神奈川県横浜市緑区長津田4 11 14
TEL:045-507-7656

MILACOC 訪問看護×計画相談
〒195-0055 東京都町田市三輪緑山2-2133-1
TEL:044 988 3452