

# 専門リハビリテーション グループ紹介(2020年度)

月～水曜日

グループ名	時間	場所	担当者	内容	対象者
ヨガ/太極拳	毎週月曜日 10:00～	南館 体育館	作業療法士 外来講師	<ul style="list-style-type: none"> <li>週替わりでヨガ/太極拳を行います。</li> <li>専門講師を迎え、各自のペースで心地よさを感じてもらいながらストレッチや体のゆがみの修正をしていきます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>興味がある方</li> <li>体を動かし気分転換をしたい方</li> </ul>
リフレッシュ エクササイズ	毎週水曜日 11:15～	南館 体育館	作業療法士 外来講師	<ul style="list-style-type: none"> <li>専門講師を迎え、各自のペースで心地よい運動を行います。</li> <li>内容はその日の対象者に合わせて、ボディポテンシャル・有酸素運動、ストレッチ・リラクゼーションなどを組み合わせて行います。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体を動かすことが億劫で、運動が苦手な方</li> <li>軽く体を動かし気分転換したい方</li> <li>人との交流が苦手だが、広い空間で密な関係でなければ参加できそうな方。</li> </ul>
きのこの会	毎週水曜日 14:00～	本館2階 カソアルソールム	臨床心理士 作業療法士	<p>発達障害の特性理解を通して、自分自身の苦手とすることや強みを知り、自分らしいより良い生活を送れるようになるための工夫を考えていきます。 同じ悩みを持った方同士で語り合える場所です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>発達障害と診断された方 (主治医の推薦が必要)</li> </ul>



# 専門リハビリテーション グループ紹介(2020年度)



木～金曜日

グループ名	時間	場所	担当者	内容	対象者
創作グループ	毎週木曜日 10:15～	南館1階 作業療法室	作業療法士	<ul style="list-style-type: none"> <li>活動を媒介にし、交流を拡大するグループです。</li> <li>簡単な裁縫、ビーズ、リボンなどを用いた小物作りをしながら、穏やかに参加者と交流していきます。</li> <li>裁縫など苦手な方も新たな自分発見の場となる可能性があります。まずは見学からどうぞ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>これまで集団で過ごす経験が少なかった方</li> <li>人との交流が苦手だが、何かをしながらであれば交流できそうな方</li> <li>自分の楽しみとなる活動を見つけたい方</li> </ul>
陶芸	毎週木曜日 13:45～	南館1階 作業療法室	作業療法士 外来講師	<ul style="list-style-type: none"> <li>専門講師からのアドバイスをもらいながら、ご自身が作りたいものを自由に造ることができるグループです（お皿・コーヒーカップ・お茶碗などなど・・・）</li> <li>粘土に触って作品を造ることで集中力が身についたり達成感が得られます。（B病棟と合同）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>陶芸に興味のある方</li> </ul>
ムーブ (行動活性化)	毎週金曜日 10:00～	本館3階 カナルソールーム	作業療法士 臨床心理士	<p>何もやる気が起きないとき、まずは少し楽しいこと、達成感が得られることから始めることが重要です。一緒に、気分を良くする行動を探していき、うつに負けない生活に整えていきましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>うつ病などの気分障害の方</li> <li>生活リズムを整えたい方</li> <li>何もやる気が起こらず困っている方</li> </ul>
SST ベーシック	毎週金曜日 14:00～	南館1階 活動ルーム	臨床心理士 作業療法士	<p>うまく断れない、頼めない、気持ちを伝えられない、良い関係を作れない等、人とのコミュニケーションで困ったことはありませんか？『SSTベーシック』では、基本的なコミュニケーションの技術をゆっくり分かりやすく学んでいきます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人とのコミュニケーションが苦手な方、自信がない方</li> </ul>
ゆるカフェ	毎週金曜日 13:45～	本館2階 カナルソールーム	作業療法士 外来講師	<ul style="list-style-type: none"> <li>希望の方は美術講師に習って各種創作活動を行ったり見学しながら他者と穏やかに交流します。</li> <li>お茶を準備していますので、飲みながらゆっくり過ごすだけでも大歓迎です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>対人緊張が強く、人付き合いが苦手な方</li> </ul>