

精神科ショートケアのご案内

デイケア（ショートケア）とはどんなところですか？

精神科の病気がある方が、生活リズムを整えたり人との付き合い方や社会への参加の仕方などを学んだり、自分の生活をより良くしていくためのリハビリテーションの場所です。通常の薬物療法に加えてデイケア等を利用することで、より効果があると言われていています。

利用する方のご要望に沿って、医師や看護師、精神保健福祉士が相談に乗ります。また、ご家族の方にも病気についての理解を深めていただけるようにします。

どんな人が利用していますか？

- ・生活のリズムを安定させたいと思っている人
- ・話し相手や友人がほしいけど、おしゃべりが苦手な人
- ・学校や仕事に行きたいと思っているけど、自信がない人
- ・自分の悩みを相談したい人、聞いてもらえる場所や仲間がほしい人



どんなことをしていますか？

- ・ウォーキング（主に北欧の杜公園）
- ・園芸（畑を作る日程、作物などはメンバーのみなさんと一緒に決めます。）
- ・スポーツ（グラウンドゴルフ、卓球、体操など）
- ・調理実習（メニューはメンバーのみなさんと一緒に決めます。）
- ・カラオケ・オセロ・麻雀・将棋・カードゲーム
- ・ミーティング（テーマはいろいろです）
- ・学習会（病院スタッフによる簡単な講義を行ないます。）



いつ実施していますか？

毎週月曜日のみ開催しており、午前8時30分から午後12時までです。現在は午前中だけのショートケアを運営しています。精神科外来が休診の日はショートケアもお休みです。

なお、一日のおおよそのタイムスケジュールは下記の通りです。

午前8時30分～	午前9時～	午前9時10分～	午前11時40分～	午後12時～
フリータイム	朝の会	プログラム	昼食	帰りの会

参加してみたいときには？

- ・まずはご自分の担当の先生にご相談ください。見学はいつでも受け付けています。他の医療機関に通院中の方もご利用可能ですので、別紙をご覧ください。
- ・1回あたりの費用は、下記の通りご加入の被保険者証の種類によって変わります。なお、昼食をご希望の方は食事代300円(税込)がかかります。

保険の種類	金額
健康保険、国民健康保険（3割負担）	1,040円（1年以内は+50円）+食事代300円
自立支援医療（1割負担）	350円（1年以内は+50円）+食事代300円
生活保護（自己負担なし）	0円 +食事代300円