

ハピネス城西 ～あなたが主役～

作業療法室

城西病院作業療法室では、「楽しみ」や「過ごしやすく、落ち着ける場所」を心がけながら、患者様の回復のお手伝いをしています。

入院中の作業療法の中で、不安解消や退院後の趣味の一つへとつながり、日々リラックスして過ごして頂けるよう努めていきたいと思ひます。まずは、私達と一緒に楽しく過ごしてみませんか？

例えばこんな事が出来ます

手工芸

塗り絵
ちぎり絵
貼り絵
絵画
絵手紙
折り紙手芸
アンデルセン手芸
カレンダー作り
タイルモザイク
プラバン
砂絵
プラモデル

ゲーム

花札
トランプ
UNO
麻雀
将棋
オセロ
パズル
ジェンガ

手芸

アイロンビーズ
ビーズ
縫い物
編み物
ボンボン手芸
ネット手芸
フェルト手芸
レース編み

運動

輪投げ
卓球
ポケット
的あて
グランドゴルフ
サッカー
ソフトバレー
ソフトボール
散歩
キャッチボール

その他

カラオケ
お化粧品
料理
硬筆
写経
ギター
計算
漢字
園芸
音楽鑑賞



第七回公開講座 メンタルヘルスについて

第Ⅰ部 シンポジウム「メンタルヘルス」

| | | |
|--------------|-------|-------|
| ストレスチェックと解説 | 臨床心理士 | 糸林 剛志 |
| 職場のメンタルヘルス | 医師 | 勝瀬 烈 |
| 家庭のメンタルヘルス | 医師 | 井上 和俊 |
| うつ病 | 医師 | 植村 桂次 |
| 神経症、心身症 | 医師 | 小谷 泰教 |
| 心の疲れがとれないときは | 医師 | 吉富 昭 |

第Ⅱ部 筋力アップ体操

「毎日の生活に運動を取り入れましょう」
健康運動士 大坂 圭一 先生

1月31日にふれあい健康館で公開講座が行われ、たくさんの方に参加いただきました。

Ⅰ部は、医師、臨床心理士によるシンポジウムがあり、日ごろのストレスチェックに始まり、メンタルヘルス、ストレスに関連した病気、予防法などについての講義が行われました。

Ⅱ部は、健康運動士として活躍されている大坂先生を講師に招き、筋力アップ体操「毎日の生活に運動を取り入れましょう」と題して参加者、スタッフ共々、身体を動かし、リフレッシュすることができました。

また、休憩時間を利用して、シンポジストによる相談や、血圧測定も行われ、アンケートでは多数の方に好評をいただきました。来年度も開催予定ですので、多数のご参加をお待ちしております。

