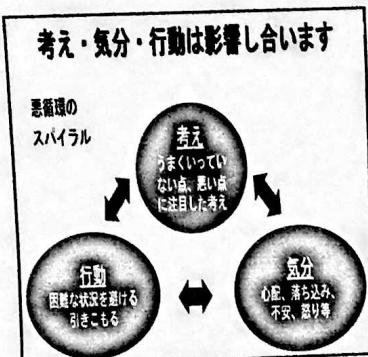


考え方・気分・行動は影響し合います



様々な心理教玄(2)

# 鶴が丘 だより

うつ病の患者様を中心にして、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着けることを目標とします。

1クール5回で毎週行っており、看護師・臨床心理士・作業療法士が関わります。

内容	
1回目	認知行動療法とは
2回目	考え方の癖を知ろう
3回目	バランスの良い考え方を身に付けよう
4回目	ストレス対処法
5回目	茶話会



参加された方からは、田他のメンバーの意見を聞くのは役に立つた。自分の考えを振り返ることができた。と好評です。またスタッフも、回数を重ねるごとにメンバーの顔つきが変化していく様子を実感しています。

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とを指します。注意力は、テレビ鑑賞や新聞、読書で集中するなどを指します。問題解決能力は、予定をたてる能力を指します。

実際のプログラムでは、それが他の認知機能を使つたパソコンゲームを行い、自身の得意不得意を知り、繰り返レトレー二シングしていきます。また、グループで話合いを行い、日常生活で上手く過ごしていくためのコツを学びます。

八  
腦活

今、トピックとなつてい  
る認機能リハビリテーシ  
ョンプログラムです。



これがうもく引き続  
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

△当院における歩み  
昨年七月に宣言を行  
い、健康づくりの様  
々な環境を整えて参  
りました。そして今  
年六月に「銀の認定  
証」をいただきました。

健康優良企業とは、職場全体で健康づくりに取組むことを宣言し、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。

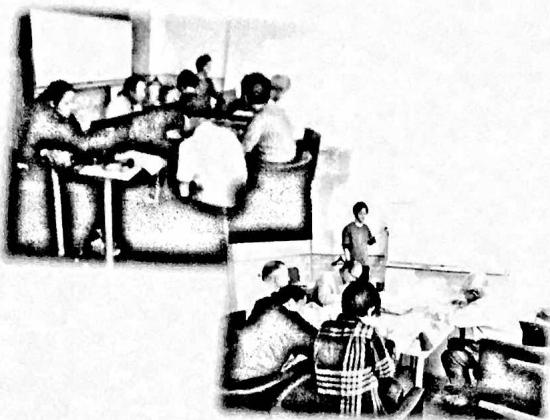
健康優良企業に

ある日の  
鶴が丘

参加中のメンバーからは、  
自分の特徴に気づけたり  
日常生活でも意識してみ  
ようと思ったりなどの感想が  
聞かれました。

△マジュマロ・ワトソン▼

入院中の患者様を対象と  
した男女別の小グループで  
「マジュマロ(女性限定)」は、  
ダイエットや健康について  
の話題を語り合うグループで  
す。近隣の公園までの散  
歩や簡単な運動なども取り  
入れ、健常的な生活が送れ  
ます。



### ♪リラクゼーション▼

「フトソン(男性限定)」は、  
退院後の生活に関するこ  
とから趣味の話題までを語り  
合うグループです。身だれ  
なみや振る舞いに気を配り  
つつ、近所の喫茶店へ外出  
することもあります。

ストレッチヨガは、病棟  
で月2回行っています。普  
段意識しない身体の動きや、  
気持ちの良い呼吸法を体験  
いただいています。



### ▲まとめ▼

先月と今月は、チーム医  
療の取組みをお送り致しま  
した。生活の充実を目的と  
したプログライムをはじめ、  
心理教育や認知行動療法な  
ども行つております。今後  
も、皆さまにご利用いただ  
ける充実したプログラム作  
りを目指して参ります。

チーム医療一同

へ文責 土屋・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

おねがい！

ご本人様やご家族  
様のご住所・お電  
話番号等が変更に  
なりましたら、受  
付へお知らせくだ  
さる様、よろしく  
お願ひいたします。

①あせらす  
あきらめず  
あてにせず

②手本はいつでも  
日の前に

今月の…  
いろはカルタ