

東京足立病院

# アルコールテイケア・シター

No. 2 2021年4月

ご挨拶



いよいよ新年度が始まりますね。  
アルコールテイケアを担当させて頂いている  
作業療法士です。

新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっていますが、  
感染対策を徹底しながら、皆様の健康に役立つ場を提供して  
いきたいと思っております。

私は子供の頃から持病があり、常に病気と一緒に生活でした。  
多くの人に支えられ、今生きることができています。  
病気から回復するには人の力が必要です。

アルコール依存症からの回復にも、同じ病気で悩む人との  
繋がりと、治療の継続が必要です。  
実際にアルコールテイケアに参加されている方の再入院は、  
非常に少ないです。

一歩踏み出すのに迷っている方、悩んでいる方、自分を変えたい  
方、お気軽に主治医までご相談ください。  
一人で頑張らないで、ぜひ私たちにお手伝いをさせてください。

新たな始まりと、新たな出会い

# プログラム活動紹介

## ●園芸活動



季節に応じた野菜を育てています。

## ●パソコン講座



初心者大歓迎！基礎から学びます。

## ●筋トレ



自分の出来る範囲で！体幹も鍛えられます。

## ●健康麻雀



麻雀は久しぶりの人ばかりです。

## ●ウォーキング



歩く事は健康の秘訣。大勢で歩くと楽しいよ。

## ●キャッチボール



近くにキャッチボールが出来る公園があります。

## ●番外編（テイケアの昼食一例）



和風おろしハンバーグと鯖磯辺フライ



ヒレカツ&ロースカツ



イベント時の特別メニュー  
寿司の盛り合わせ等

テイケアでは、12:15～13:15までが昼食時間となっており、日替りのお弁当を全員一緒に頂きます。なお、終日参加の場合お弁当代は無料です。



# アルコールテイケア 週間プログラム表

曜日	9:30 ～ 12:15	(11:30) ～ (12:00)	12:15 ～ 13:15	13:15 ～ 15:30
月	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康教育 (医療・健康情報の学習)</li> <li>●パソコン基礎講座</li> <li>●園芸 (院内での畑作業)</li> </ul>	個人面接	昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>●骨太体操 (簡単ストレッチ、ゆる体操)</li> <li>●卓球</li> <li>●コアトレーニング (ダンス、エアロビ、ジャンプ 他)</li> </ul>
火	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分を知る (自己理解を深める学習)</li> <li>●笑い動画鑑賞</li> <li>●グリーンエクササイズ (ウォーキング、森林浴)</li> </ul>	個人面接	昼食	●ヨガ
水	<ul style="list-style-type: none"> <li>●心理教育 (依存症の学習、SMARPP)</li> <li>●ドキュメント動画鑑賞</li> <li>●社会貢献活動 (病院周辺の清掃活動)</li> </ul>	個人面接	昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>●イキイキDAY体操 (簡単ストレッチ、ゆる体操)</li> <li>●卓球</li> <li>●筋活体操</li> </ul>
木	<ul style="list-style-type: none"> <li>●疾病心理教育 (飲酒による健康障害の学習)</li> <li>●パソコン基礎講座</li> <li>●地下活動 (卓球、ビリヤード、ダーツ 他)</li> </ul>	個人面接	昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>●マインドフローヨガ (ストレッチ、ヨガ、太極拳 他)</li> <li>●健康講座</li> <li>●陶芸</li> </ul>
金	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ストレス コーピング (CBT、MBSR、反応しない学習)</li> <li>●女性限定の茶話会 (気軽に話し合う集まり)</li> </ul>	個人面接	昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>●リズム体操 (椅子を使ったストレッチ体操)</li> <li>●卓球</li> </ul>
土	<ul style="list-style-type: none"> <li>●土曜プログラム (担当により内容が異なります)</li> </ul>	個人面接	昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>●映画鑑賞</li> <li>●男性ミーティング (アルコール担当医が参加)</li> </ul>

※●のついているプログラムから、お好きな事を選択して頂いています。上記プログラム以外に個人活動が認められています。個人活動とは、健康麻雀、読書、映画、PC等自分がしたいと思う活動です。資格の勉強や編み物をしている方もいます。  
 ※上記プログラムは、参加者の希望等により随時変更となります。ご了承下さい。

# 利用者の声



日中、特に何もする事が無いので、デイケアを利用しないと飲んでしまう。デイケアのプログラムでは自由に好きなことが出来るのが良い。 (60代 男性)

仲間と話ができた、知識も身につくので、参加には意味があると思う。 (30代 女性)

退院後の生活が不安だったのですが、生活の事やお酒の事など、何でも職員に相談出来る所が助かります。退院しても「一人じゃない」って感じです。 (50代 男性)

※デイケア活動室への入室時に手の消毒、検温を行っております。利用申込時には、アルコールチェックも行ってまいります。ご協力の程よろしくお願い致します。



## ウッチィのひとり言

月曜日～土曜日まで活動しています。  
ご自身のスケジュールに合わせて、週1日から参加できます。  
半日の参加も可能です。お気軽にご参加ください。

YouTubeにもUPしていますので、合わせてご覧下さい。  
よい一層イメージが沸くかと思えます。



皆さまの見学、体験参加をお待ちしております。  
お問い合わせは 03-3883-6400 まで