

精神科リハビリテーションについて

精神科作業療法（Occupational Therapy:OT）とは？

作業療法は、「その人らしい生活の再獲得と再構築」を目指すリハビリテーションの1つです。基本的な能力から社会の中に適応する能力まで個々に合った幅広い治療に臨みます。精神科分野では、日常活動の様々な作業を通して、病状の安定や再発防止、生活技能の維持・獲得などを目指し、患者様が自分らしくより良い生活を送れるよう支援していきます。

作業療法の目的って？

このような悩みを改善する目的があります。

悩み	目的（*番号は下記プログラムと合わせてご覧ください）
・ 起きる時間が定まらない	⇒ ①定期的な活動参加で生活リズムを整える
・ 何をしても続かない	⇒ ②集中力や持続力をつける
・ わずかなことでイライラする	⇒ ③気分転換やストレス発散をする
・ 趣味、楽しみがない	⇒ ④楽しい、面白いと感じる時間を持つ
・ 困った時の対処が分からない	⇒ ⑤相談相手や話し相手を見つける
・ 人付き合いが苦手	⇒ ⑥気持ちの伝え方、関わり方を学ぶ
・ 体力をつけたい	⇒ ⑦レクやスポーツを楽しみながら体力をつける
・ 退院に向けて不安がある	⇒ ⑧社会資源の利用の仕方を学ぶ

ゆうあいホスピタルの OT プログラムは？

4病棟に分かれて集団作業療法を実施しています。

○プログラムの一例（*目的番号は上記目的をご覧ください）

- ・ **仲良し会**：院内生活における不満や希望を聞き、より良い生活が送れるよう話し合いを行います。
目的番号⑤・⑥
- ・ **クラブ活動**：能力に応じたグループ分けを行い、自分たちで話し合い活動内容の決定から実施までを行います。
目的番号④・⑥
- ・ **創作活動**：塗り絵や脳トレプリント、ジグソーパズル、編み物等好きな事を選んで取り組みます。
目的番号②・④
- ・ **卓上ゲーム**：将棋、オセロ、ビリヤード、かるた、トランプ等を行っています。時には全病棟に参加者を募集して卓上ゲーム大会を開催し、真剣勝負を繰り広げています。
目的番号②・③・④

・ **体操** : 軽体操から筋力強化・ストレッチ等、DVDを使用し楽しみながら身体を動かし廃用性症候群の予防に努めています。

目的番号③・⑦

・ **季節に応じた活動** : 夏にはスイカ割りをしたり、カキ氷を振舞ったり季節感を感じられるプログラムを実施しています。

目的番号③・④

*年間レクリエーション

毎月1回レクリエーションを行っています。

例) 4月 カラオケ歌合戦



9月 ハロウィン



12月 クリスマス演芸会



その他 院外活動 (花見・紅葉狩など)



作業療法に参加するには？

参加を希望される方は、主治医、看護師や作業療法士にお気軽にご相談下さい。

主治医より『処方箋』が発行され、そこから作業療法が開始となります。