

# デイケアプログラム紹介

## [趣味]

自分のペースで、自分のやりたいことを行うプログラムです。

(折り紙、刺し子、  
塗り絵、共同制作など)



## [ゲーム]

ゲームを通して仲間と交流を図るプログラムです。

(スカットボール、射的、  
カードゲーム、Wii など)



## [体育館スポーツ]

体育館でバドミントン、卓球、  
シューティングなどを行います。  
エアロバイクもあるので、基礎体力  
アップもできます。



## [ヨガ]

スクリーンに映像を映し、  
各種ヨガを行います。



## [ガーデニング]

ミニガーデンに季節のお花を  
植えたり、植木を買いに行ったり  
します。



## [リラクゼーション]

心身のリラックス、ストレスからの  
解放を目的に、呼吸法・ストレッチ・  
瞑想などを行います。

## [動画鑑賞]

参加者がリクエストした動画  
をスクリーンで鑑賞します。  
デイケアで人気のプログラム  
です。

## [散歩]

病院周辺を散歩します。季節に  
よっては、お花見や紅葉見物、  
初詣に行きます。

(行先：城北公園、図書館など)



## [ミュージックセラピー]

音楽療法士と一緒に、音楽や楽器を  
通して、人とのコミュニケーション  
を持ちます。



### [心理教育]

心の健康づくりや、病気に関する理解を深めることができます。医師による講義を聴く機会もあります。

### [カラオケ]

カラオケ機材とスクリーンを使用して好きな曲を歌ったり、メンバーの歌を聴いたりします。



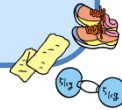
### [音楽]

音楽療法士がリクエストに応じてピアノを演奏します。また、ストレッチやリズム運動など、音楽を通して体を動かしたり、楽器演奏をします。



### [健康体操]

ツボ押しやボールを使った運動などを行います。リラクゼーションや体作りを目的としています。



### [ストレッチ&体操]

「趣味」「動画鑑賞」の前半に行います。スクリーンに映した動画を見ながら、ストレッチや筋トレなどを行います。



### [脳活]

認知機能の低下予防が目的のプログラムです。音読やドリルなどの知的トレーニング、シナプソロジーなど、脳と身体のトレーニングを行っています。



### [レジン]

型の中にレジン液と飾りを入れて固め、チャームなどを作ります。他者の作品を見て楽しんだり、一緒に作業する中で交流を深めます。



このほか、季節に合わせて各種イベントや、プログラムなどを行っています。

