

5階 障害福祉サービス自立訓練リロ 全部みせちゃいます！

自立訓練リロができるまで・・・

2016年にあまなクリニックの精神科デイケアがスタートしました

精神疾患を抱えている人が何か新しいことを始めようとするのはとても勇気がいること

せっかく勇気を出して、見学や体験をしたけれど、様々な事情で中断してしまう方に何かできることはないだろうか・・・悶々としていました

デイケアに来ることでリハビリができ、リカバリーしていけるけれど、そのデイケアに辿り着くまでがとても大変で、支援が必要ということがわかってきて、送迎を考え始めました

また、その頃からデイケアから就労に行く方も増え、デイケアの中だけの支援では限界を感じていました

そういったことから、デイケア以外の場所でも専門職チームが支援できるように「自立訓練(生活訓練)」をスタートさせました

なので、当法人の自立訓練はあまなクリニックの精神科デイケアに通いたいけれど、今は1人では難しく、2年以内に自力で通えるようになっていきたい人が対象になっています

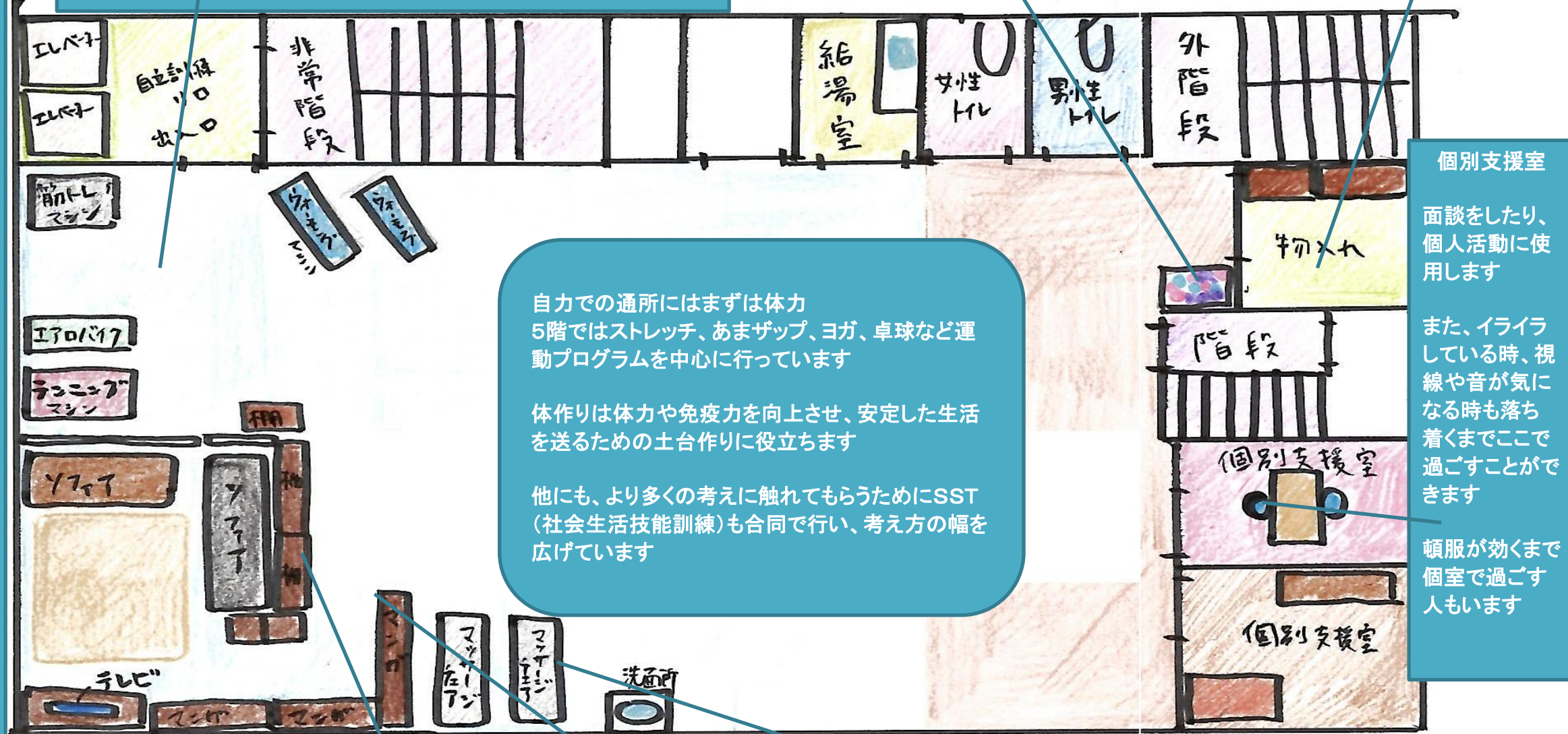
自分でできることを増やしていくことは、人生の選択肢を増やすこと

その一歩をお手伝いしています

噂のあまザップです
本格的な筋トレマシン、エアロバイク、ランニングマシン、ウォーキングマシン等がそろっています
1人で行うとやりすぎてしまったり、続かなかったりするところを仲間と行うことで無理なく続けることができます

ヨガマット
不眠や頭痛、便秘などの改善に効果があるといわれるマインドフルネスヨガをやっていきます
ストレスコントロールにも役立ちます
初心者のためのヨガもあり、人気プログラムです

バンド部の楽器やレクで使う備品が入っています
この部屋でひっそりとギターの練習をしている人もいます



自力での通所にはまずは体力
5階ではストレッチ、あまザップ、ヨガ、卓球など運動プログラムを中心に行っています
体作りは体力や免疫力を向上させ、安定した生活を送るための土台作りに役立ちます
他にも、より多くの考えに触れてもらうためにSST(社会生活技能訓練)も合同で行い、考え方の幅を広げています

個別支援室
面談をしたり、個人活動に使用します
また、イライラしている時、視線や音が気になる時も落ち着くまでここで過ごすことができます
頓服が効くまで個室で過ごす人もいます

通称「憩いの部屋」
病気を抱える人にとって「家から出ること」は簡単なことではありません
このとても大変な「家から出る」を習慣にするため、活動参加は自由にし、ゆっくり休むスペースを設けています
また、他者との交流に不安が強い人は、ここで過ごすことができます。日中の活動場所に行っても、人と関わらなくてもいい、という安心感の積み重ねが人との交流の第一歩になっていきます

「鬼滅の刃」、「ワンピース」、「呪術廻戦」、「スラムダンク」等々漫画を揃えています
対人交流が苦手な人はここで漫画を読み過ごすことができます

2台のマッサージチェアを自由に使うことができます
緊張や不安が高い人は体が凝りやすくガチガチになっていることがあります
自分が気づかないところで私たちの体はとても頑張っています
時々、マッサージをしてケアしてあげることが大切です