

# 依存症外来プログラム一覧

岡山県精神科医療センター依存症外来では、他団体とも連携し、様々なプログラムを行いながら、ご利用者様の地域での生活を応援しています。一つだけの参加、とびとびの参加でも構いません。少しでも興味のある方は、主治医、スタッフに御相談下さい。お待ちしております。

	月	火	水	木	金
午前	運動療法 11:00~12:00 運動療法室	ポケットトーチ 9:45~11:15 デイケア棟3階		運動療法 11:00~12:00 運動療法室	ポケットトーチ 9:45~11:15 デイケア棟3階
午後	たけのこ会 13:45~15:15 デイケア棟3階		メッセージミーティング 13:30~15:00 デイケア棟3階 *祝祭日休み	新生会 13:45~15:15 デイケア棟3階	
	女性アディクションの会 16:00~17:00 集団療法室		ひといき 15:00~16:30 デイケア棟3階		AA 第1・3日曜日 18:30~ デイケア棟3階

■は、参加代がかかり、祝祭日はお休みさせていただきます。詳細は職員までご相談下さい。

## 各プログラムの説明

**運動療法**：定期的に、体成分測定（体脂肪量、内臓脂肪量、筋肉量など）、骨密度測定などを行い、個別メニューをもとに、マシンを使用して軽めのエクササイズを行います。体の動きを維持・改善したい方におすすめです。

**女性アディクション**：女性のみが参加できる会です。

**ポケットトーチ**：分かりやすいテキストを用いて、病気についての理解、自分の振りかえりを行いながら、止めたい、量を減らしたいものに対する対処方法を学びます。

**ひといき**：我々が日頃無意識に行っている呼吸などを意識しながら、「気づき力」を学びます。

**たけのこ会**：NPO法人たけのこ会が主催される断酒例会です。

**火曜会**：病院が主催する断酒例会です。

**メッセージミーティング**：薬物関連問題を持っておられる方々のミーティングです。

**新生会**：NPO法人新生会が主催される断酒例会です。

**AA**：アルコール関連問題を持っておられる方々のミーティングです。

## ポケットトーチ開催予定一覧（2021年1月26日～2021年3月30日分）

\*日時が変則的になっている部分がございますので、ご注意ください

テーマ	開催日	
1. 止めたいけど止められない	1月26日（火）	3月23日（火）
2. こんな病気、痛み、しびれがありませんか	1月29日（金）	3月26日（金）
3. 食事の大切さ	2月2日（火）	3月30日（火）
4. 回復に役立つ薬	2月5日（金）	
5. 少し振り返ってみませんか①出費計算	2月9日（火）	
6. 少し振り返ってみませんか②自分史	2月12日（金）	
7. 少し振り返ってみませんか③	2月16日（火）	
8. 少し振り返ってみませんか④	2月19日（金）	
9. 脳の回復段階について	2月24日（水）	
10. 環境のスイッチと心のスイッチ	2月26日（金）	
11. こんなことはありませんか①	3月2日（火）	
12. こんなことはありませんか②	3月5日（金）	
13. こんなことはありませんか③	3月9日（火）	
14. 回復初期によくおきる問題と対応方法と社会	3月12日（金）	
15. バランスのとれた生活に向けて①	3月16日（火）	
16. バランスのとれた生活に向けて②	3月19日（金）	