

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	AA 第1・3金曜日 13:00~14:30 デイケア棟3階 *祝祭日休み
	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		

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（2022年10月4日～2023年3月17日）

*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	10月4日（火）	11月29日（火）	1月24日（火）
2. こんな病気、痛み、しびれがありませんか	10月7日（金）	12月2日（金）	1月27日（金）
3. 食事の大切さ	10月11日（火）	12月6日（火）	1月31日（火）
4. 回復に役立つ薬	10月14日（金）	12月9日（金）	2月3日（金）
5. 少し振り返ってみませんか①出費計算	10月18日（火）	12月13日（火）	2月7日（火）
6. 少し振り返ってみませんか②自分史	10月21日（金）	12月16日（金）	2月10日（金）
7. 少し振り返ってみませんか③	10月25日（水）	12月20日（火）	2月14日（火）
8. 少し振り返ってみませんか④	10月28日（金）	12月23日（金）	2月17日（金）
9. 脳の回復段階について	11月1日（火）	12月27日（火）	2月21日（火）
10. 環境のスイッチと心のスイッチ	11月4日（金）	12月28日（水）	2月24日（金）
11. こんなことありませんか①	11月8日（火）	1月4日（水）	2月28日（火）
12. こんなことありませんか②	11月11日（金）	1月6日（金）	3月3日（金）
13. こんなことありませんか③	11月15日（火）	1月10日（火）	3月7日（火）
14. 回復初期によくおきる問題と対応方法と社会	11月18日（金）	1月13日（水）	3月10日（金）
15. バランスのとれた生活に向けて①	11月22日（火）	1月17日（火）	3月14日（火）
16. バランスのとれた生活に向けて②	11月25日（金）	1月20日（金）	3月17日（金）