

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 サンクトホール | | 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 サンクトホール | 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。

※たけのこ会、新生会の会場は変わることがあります。(サンクトホール、デイケア棟3階)

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（2023年4月4日～2023年9月1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 | 5月17日(水) | 7月11日(火) | |
| 2. こんな病気、痛み、しびれがありませんか | 5月19日(金) | 7月14日(金) | |
| 3. 食事の大切さ | 5月23日(火) | 7月18日(火) | |
| 4. 回復に役立つ薬 | 5月26日(金) | 7月21日(金) | |
| 5. 少し振り返ってみませんか①出費計算 | 4月4日(火) | 5月30日(火) | 7月25日(火) |
| 6. 少し振り返ってみませんか②自分史 | 4月7日(金) | 6月2日(金) | 7月28日(金) |
| 7. 少し振り返ってみませんか③ | 4月11日(火) | 6月6日(火) | 8月1日(火) |
| 8. 少し振り返ってみませんか④ | 4月14日(金) | 6月9日(金) | 8月4日(金) |
| 9. 脳の回復段階について | 4月18日(火) | 6月13日(火) | 8月8日(火) |
| 10. 変化の段階について | 4月21日(金) | 6月16日(金) | 8月9日(水) |
| 11. 環境のスイッチと心のスイッチ | 4月25日(火) | 6月20日(火) | 8月15日(火) |
| 12. こんなことはありませんか① | 4月28日(金) | 6月23日(金) | 8月18日(金) |
| 13. こんなことはありませんか② | 5月2日(火) | 6月27日(火) | 8月22日(火) |
| 14. 回復初期によくおきる問題と対応方法と社会 | 5月9日(火) | 6月30日(金) | 8月25日(金) |
| 15. バランスのとれた生活に向けて① | 5月12日(金) | 7月4日(火) | 8月29日(火) |
| 16. バランスのとれた生活に向けて② | 5月16日(火) | 7月7日(金) | 9月1日(金) |