

依存症外来プログラム一覧

2024.1.22～

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 10:00～11:30 テイケア棟3階		運動療法 11:00～12:00 運動療法室	ポケットトーチ 10:00～11:30 テイケア棟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 テイケア棟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 テイケア棟3階 *祝祭日休み
			ひといき 15:00～16:30 テイケア棟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、テイケア棟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。

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。

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9月1日～2024年3月31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	R6.2月21日(水)	9月5日(火)	11月1日(水)	12月26日(火)
2. こんな病気、痛み、しびれがありませんか	2月16日(金)	9月8日(金)	10月27日(金)	12月22日(金)
3. 食事の大切さ	2月27日(火)	9月12日(火)	11月7日(火)	R6.1月9日(火)
4. 回復に役立つ薬	3月1日(金)	9月15日(金)	11月10日(金)	1月5日(金)
5. 少し振り返ってみませんか①出費計算	3月5日(火)	9月19日(火)	11月14日(火)	1月12日(金)
6. 少し振り返ってみませんか②百分史	3月8日(金)	9月22日(金)	11月17日(金)	1月16日(火)
7. 少し振り返ってみませんか③	3月12日(火)	9月26日(火)	11月21日(火)	1月17日(水)
8. 少し振り返ってみませんか④	3月15日(金)	9月29日(金)	11月24日(金)	1月19日(金)
9. 脳の回復段階について	3月19日(火)	10月3日(火)	11月28日(火)	1月23日(火)
10. 変化の段階について	3月22日(金)	10月6日(金)	12月1日(金)	1月26日(金)
11. 環境のスイッチと心のスイッチ	3月26日(火)	10月10日(火)	12月5日(火)	1月30日(火)
12. こんなことはありませんか①	3月29日(金)	10月11日(水)	12月8日(金)	2月2日(金)
13. こんなことはありませんか②		10月17日(火)	12月12日(火)	2月6日(火)
14. 回復初期によくおきる問題と対応方法と社会		10月20日(金)	12月15日(金)	2月9日(金)
15. バランスのとれた生活に向けて①		10月24日(火)	12月19日(火)	2月13日(火)
16. バランスのとれた生活に向けて②	R5.9月1日(金)	10月31日(火)	12月20日(水)	2月20日(火)