

2階北病棟に入院される方へ

2階北病棟では、症状によって生活に困っている方々が、その人らしく、より良い生活を取り戻せるよう取り組んでいます。病棟の生活では、以下のような内容を日課としていますのでご紹介させていただきます。

1日のスケジュール

6:00	点灯
6:30	起床の放送 清掃
8:00	朝食
8:30	ラジオ体操
9:00	検温、外出、入浴
12:00	昼食
13:00	作業療法
18:00	夕食
22:00	消灯

●**毎日決まった時間に起きて、決まった時間に寝る**
規則正しい生活をする事で、脳内のホルモンバランスが整い、夜の睡眠時間が確保されます。

●**ラジオ体操**
日中の軽い運動は気分安定効果のあるホルモン（セロトニン）の分泌を促すとともに、夜の睡眠を誘発させるホルモン（メラトニン）の分泌を促します。

●**清掃**
整理整頓や掃除・片付けが終わった時のすっきり感は、ストレス解消につながります。
小さいことでも毎日続けることで達成感を味わう効果もあります。

作業療法とは・・・

作業療法では心と身体のリハビリテーションに取り組んでいます。私たちの生活は全て作業（仕事・家事・趣味活動等）で成り立っています。しかし、病気によって集中力や体力などが低下すると、作業をスムーズに行い続けることができなくなります。そこで、さまざまな活動を通して、退院後の生活を見据え体力・集中力などを取り戻していきます。社会性や余暇の楽しみ方、ストレス発散の方法などを通して、よりその人らしい生活を取り戻すことも目的としています。

〈時間〉 月曜～金曜（土・日・祝日以外）

〈スタッフ〉 作業療法士・医師・看護師

〈活動例〉 ・絵画 ・書道 ・革細工 ・クラフト ・音楽 ・運動
・園芸 ・ゲーム ・陶芸 ・ストレッチ 等の活動があります

