

デイケア通信

vol.5

浅井病院 精神科デイケアの活動を紹介するコーナーです。
「精神科デイケア」とは、精神疾患のある患者さんの社会復帰を支援するサービスです。
安心して過ごせる場所が欲しい方、日常生活に不安のある方、対人関係に不安のある方、
また就労を希望する方等、様々な患者さんが利用しています。

今日は、数ある運動プログラムの中から、金曜日に行われている「ドッチビー」を紹介します！

場所は“東金アリーナ”の体育館を借りて行います！



まずは準備体操！

♪グルグルグルグル
グルコサミン〜♪と
歌いながらヒザを回す体操(^~♪



ドッチビーはこのディスクを使ってプレイします！（柔らかい素材です）

ドッチビーとは・・・

ソフトディスクを使用して行うドッジボール形式のゲームです。
相手チームにディスクを当てられたプレイヤーは外野に、相手チームにディスクを当てた外野のプレイヤーは内野に入ることができます。
ソフトディスクを使用するため怪我が少なく、短時間で運動量を確保できるスポーツです。
日本中の小学校で授業やレクリエーションの教材として取り入れられています。



続いてディスクを使って キャッチビー!



投げ方はフリスビーと同じ
しっかり握って、
水平に投げるのがポイント!

正面から抱きかかえる
ようにキャッチします

いよいよゲーム開始!



くじ引きでチーム
を決めます!

チームで声をかけあいながら、
笑顔でプレイしている姿が
印象的でした。
一緒にいい汗かきませんか?



ナイスキャッチ!

ルールはシンプル
当たっても痛くない
大人もハマる面白さです!



精神科デイケアは、月～土まで、開所しております。
曜日ごとに運動・料理・創作・作業等、様々なプログラムを実施しております。
ご利用を希望される方は、主治医やケースワーカーにご相談ください。
また、見学もできますので、興味のある方はお気軽にどうぞ(*^^*)

お電話でのお問い合わせ先

浅井病院 精神科デイケア科 0475-58-7023(直通)まで

