

三楽病院精神神経科

リハビリ入院プログラムのご案内

三楽病院精神神経科では、精神疾患によりお休みされている教職員の方々を対象に、「リハビリ入院プログラム」を実施しています。

落ち着いた、規則正しい入院環境の中で、こころとからだの状態の客観的な把握、ストレス・マネジメントの体験、生活リズムの改善などに取り組むことができます。スタッフは全て、有資格の専門家（精神科医師・看護師・臨床心理士）です。

現在は、概ね3週間程度の入院期間の中で、集中的に、こころとからだをケアするプログラムを行っています。

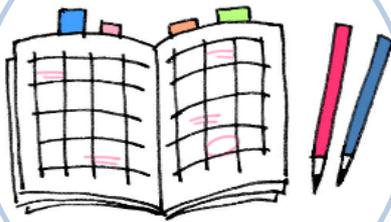
是非、ご利用ください。

プログラムのご紹介



ショートセミナー

活動記録表の振り返りを行ったり、考え方の特徴を見つめなおしたりして、ストレス対処法について考えていきます。



活動記録表

毎日行った活動を記録することで、生活のリズムを整えるきっかけとします。また、活動目標を立てるのに役立てます。



心理検査

自己理解を深めるきっかけとして、個別と集団での心理検査があります。



心理士の回

精神神経科の心理士が担当します。毎回同じメンバーで、プログラムのオリエンテーションやグループトーク等を行います。

参加者の声から

入院なんて、何だか不安…

最初は戸惑いましたが、実際参加したら、あっという間の期間でした

同じような悩みを持つ人と出会って語り合えたことが救いになりました

家で休んでいても変わらなかったけれど、プログラムに参加して元気になれば、以前の自分を取り戻すことができました

自分自身を見つめ直す、『心の人間ドック』でした。自分の良い面や気をつけた方がいい点など、気付くことができました



心理面接

自己理解を深めるきっかけとして、担当心理士との個別面接が、数回あります。



ラジオ体操

病棟では、毎日ラジオ体操を行っています。
適度に身体を動かす習慣を身につけ、健康の改善・維持に役立っています。



病棟レク

病棟で、平日の午前中に毎日行っている様々なレクリエーションに参加します。



医師の回

精神神経科の医師が毎回交代で担当し、テーマを決めて助言や意見交換を行います。



ウォーキング

体調や天候、ご自身の目的などに合わせ、短時間の外出が出来ます。散歩やウォーキングなどで息抜きすることをお勧めします。

病棟での生活は？

基本は大部屋6人です
談話室にはテレビ、電気ポット、電子レンジ等があり、利用できます

わからないことやお願い事には、看護師さんが丁寧に対応してくれました

普段はゆっくり話せない、主治医との面談も出来ました

シャワーが利用できます
洗濯機・乾燥機は有料です

何を持って行ったらいい？

大きめのS字フック、マイボトル、イヤホン、耳栓などが役に立ちました

本やマンガなど、自分の好きなものがあると過ごしやすいです

ご参加にあたって

- ☆ お一人おひとりに担当の精神科医師がつき、診療を行います。
- ☆ 病棟には看護師が常駐しています。生活面の見守りとともに、ケアを行います。
- ☆ 入院中のお食事は、管理栄養士等の専門スタッフによる、栄養バランスの取れた食事を提供します。
- ☆ 入院後は、まず身体面の精査をします。精査の結果、必要があれば、他の診療科と連携して治療を行います。
- ☆ 週末は、ご自宅で過ごすことも可能です。担当医とご相談下さい。
- ☆ 必要に応じて、管理職を含めた面談を行い、職場環境調整をサポートします。
- ☆ 三楽病院以外におかかりになられている方は、まずは当院精神神経科外来を受診していただく必要があります。また、入院期間中は、担当の精神科医師が主治医になります。
- ☆ ご病状によっては、プログラムに参加できない場合もあります。
- ☆ 費用について、東京都公立学校教員の方は公立学校共済組合から高額療養費及び一部負担金払戻金（附加給付）の給付を受けることができます。詳しくは、当院医事課にお問い合わせください。

リハビリ入院プログラムについてのお問合せは、三楽病院精神神経科外来まで、お願いいたします。

電話:03-3292-3981(代表)