

# OT週間プログラム

2022/4/1現在

	月	火	水	木	金
AM 9:15-11:15	個人活動	個人活動	個人活動	個人活動	個人活動
	東・南Ⅲ療養病棟OT	いきいき体操	のびのびヨガ	英語で遊ぼう	楽器隊
PM 13:00-15:00	書道	個人活動	奇数週 お菓子教室 偶数週 料理教室	太鼓の会	ガーデニング
	スポーツ	歌会	急性期病棟OT	西病棟OT	南Ⅱ病棟OT
	東療養病棟OT	南Ⅲ療養病棟OT		東療養病棟OT	南Ⅲ療養病棟OT

## 種目別オリエンテーション

個人活動 場所: 作業療法室



個人の興味の手てるもの、好きなもの、やってみたいことから取り組みます。  
ご自分のペースで行う事が出来ます。  
作業療法室にある材料をお使いいただけます。  
ご自身での持ち込みも可能です。(本や布毛糸など)  
この時間に作成し、完成した作品についてはお持ち帰りいただけます。



(種目一覧) 革細工、陶芸、木工、切り絵、絵画、ぬり絵、書道、読書  
編み物、刺繍、刺し子、小物作り、ペン習字、ビーズ細工、パッチワーク  
洋裁、ちぎり絵、タイルモザイク、パソコンなど

書道 場所: 集団療法室



お手本を見ながら、静かに自分のペースで練習します。  
その日に書けた一番を、作業療法室に掲示したり  
文化祭の時に展示したり、他の方に観て頂く機会もあります。

スポーツ 場所: 精神保健センター体育館(東病棟前集合 徒歩15分)



体育館で、思い切り体を動かせるプログラムです。  
キックベース、ドッチボール、卓球、ゲートボール、バドミントン、ソフトボールなど  
行っています。  
体育館まで歩くだけでも良い運動になります。

いきいき体操 場所: 集団療法室



気分転換、ストレス解消、基礎体力のUP、運動不足解消を目的に体を動かすプログラムです。  
椅子に座ってやれるものが中心で、体力に自信のない方でも大丈夫。  
最近では、指体操・脳トレ体操・にぎにぎ体操が人気です。  
チーム戦やペアで行うレクリエーションもあります。  
朗読・すわろびくもオススメです。  
月に1回体力測定を実施しています。握力、立位体前屈、片足立ちなどを測定しています。  
現在の体の状況を把握するのに役に立ちます。

SING・歌会 場所: 集団療法室



発声練習から始まり、その月の課題曲を練習したり、曲に合わせてハンドベルを演奏したりします。  
後半は、リクエストタイム。好きな曲をリクエストし皆で一緒に歌います。

のびのびヨガ 場所: 集団療法室



アロマオイルの香る室内で、ゆったりした音楽を聴きながら全身をリラックスさせる活動です。  
体が硬い方でも大丈夫。のんびり体を動かしたい方にオススメです。

お菓子教室 料理教室 場所: OT調理室



奇数週は、お菓子作り、偶数週は料理を行います。  
各週ごとにメニューが決まっています。月末にポスターが貼られ、メニューを見て参加したい日を選んで申込できます。  
前半グループ、後半グループと二班に分けて行います。

英語で遊ぼう 場所: 集団療法室



簡単な日常会話を楽しく学習したり、洋楽を歌ったり、英語のしりとりをしたり英語を使ったレクリエーション的な活動を行います。  
英語を使って、他者とコミュニケーションをとり楽しむ時間です。



太鼓の会 場所: 作業療法室



太鼓をたたくとスッキリし、ストレス発散になります。  
初めての方でも、基本のリズムから練習できます。  
民謡や盆踊りの曲に限らず、自分の好きな曲で叩く練習時間もあります。  
夏の盆踊り大会の花形です。

楽器隊 場所: 集団療法室



ピアノ、ギター、キーボード、打楽器等を使用しみんなで曲を決めて合奏します。  
また、自分の練習したいテーマ曲を選び、自分のペースで練習したりします。  
上手く演奏出来るようになったら、皆さんの前で披露することも出来ます。

ガーデニング 場所: 畑 花壇(調理室集合)



花や野菜を育てています。  
毎回、収穫したものを調理し食べるのを楽しみにしています。  
春はほうれん草、夏は枝豆にトマト、秋はじゃがいも、冬は大根、ト  
どんなものを育てるか、皆で話し合っています。  
プランターに、季節の花を寄せ植えするのも楽しみです。



## <活動時間>

月曜日から金曜日

午前:9時15分から11時15分

午後:1時00分から3時00分

## <OT参加について>

主治医より作業療法実施の指示が出た方に、作業療法士が面接に伺います。  
担当の作業療法士が、作業療法プログラムの参加について御相談にのります。

## <参加費用について>

治療の一環、リハビリテーションとして行われます。

各種保険が適用されます。

材料費はかかりません。しかし高額な材料を使用するような大作を作る場合  
別途、御相談になります。

あなたのOT参加は

\_\_\_\_\_病棟

\_\_\_\_\_氏名 \_\_\_\_\_様

OT参加種目	曜日	時間	参加開始日時
		AM・PM	_____より
		AM・PM	_____より
		AM・PM	_____より
		AM・PM	_____より

\_\_\_\_\_OT担当者