

令和 6年12月14日 実施

# 家族の集い ～土曜ほっとサロン～

☆当院では、主に統合失調症や気分障害などの治療で当院に入院・通院中の方のご家族、今後ご本人を治療に繋がたいと思っているご家族の皆様の不安や心配が少しでも軽くなっていただくために月1回家族の集いを開催しております。（第2土曜日）

と一緒に「ほっ」と出来るお時間を過ごしませんか？

## 今月のテーマは…

「作業療法士によるご家族の為のセルフケア」

気功のひとつスワイショウなど軽く身体を動かしました。他のプログラムでも好評です。

## 参加されたご家族からの感想です

自分のケアが大事だと思いました。／自分の親世代の方が、同じような悩みを抱えていることを知り、胸が締め付けられました。また同時に励ましもいただきました。／今の自分に目を向けること、いたわることを気づきました。身体を動かして気持ち良かったです。／状況は違うものの、話すことの大切さを感じました。前向きな力が湧いてきた感じがします。／セルフケアは日々の生活に取り入れたいです。／ご病気を持ちながら、生活習慣を築くためにはその人なりに時間をかけてゆくのだからということを実際の経過をうかがい知ることが出来ました。

次回の予定は・・・

1月 11日（土） 9：30

テーマ

「 訪問看護 」



お問い合わせ…

東北会病院 リハビリ支援部 相談支援課

精神保健福祉士 菊池・高橋・大谷

TEL 022-234-0461 [comed@tohokukai.com](mailto:comed@tohokukai.com)