

依存症外来プログラム一覧

2025.4～

岡山県精神科医療センター依存症外来では、他団体とも連携し、様々なプログラムを行いながら、ご利用者様の地域での生活を応援しています。一つだけの参加、とびとびの参加でも構いません。少しでも興味のある方は、主治医、スタッフに御相談下さい。お待ちしております。

	月	火	水	木	金
午前	運動療法 11:00～12:00 運動療法室	ポケットトーチ 10:00～11:30 9月：サンクト大 10月～：ディケア棟3階		運動療法 11:00～12:00 運動療法室	ポケットトーチ 10:00～11:30 9月：サンクト大 10月～：ディケア棟3階
午後	たけのこ会 13:45～15:15 サンクトホール		メッセージミーティング 13:30～15:00 ディケア棟3階 ＊祝祭日休み	新生会 13:45～15:15 サンクトホール	AA 第1・3金曜日 13:30～ ディケア棟3階 ＊祝祭日休み
			ひといき 15:00～16:30 ディケア棟3階		

は、参加代がかかり、祝祭日はお休みさせていただきます。詳細は職員までご相談下さい。
※たけのこ会、新生会の会場は変わることがあります。（サンクトホール、ディケア棟3階）

<各プログラムの説明>

運動療法：

定期的に、体成分測定（体脂肪量、内臓脂肪量、筋肉量など）、骨密度測定などを行い、個別メニューをもとに、マシンを使用して軽めのエクササイズを行います。体の動きを維持・改善したい方におすすめです。

ポケットトーチ：

分かりやすいテキストを用いて、病気についての理解、自分の振りかえりを行いながら、止めたい、量を減らしたいものに対する対処方法を学びます。

ひといき：我々が日頃無意識に行っている呼吸などを意識しながら、「気づき力」を学びます。

たけのこ会：NPO法人たけのこ会が主催される断酒例会です。

メッセージミーティング：薬物関連問題を持っておられる方々のミーティングです。

新生会：NPO法人新生会が主催される断酒例会です。

AA：アルコール関連問題を持っておられる方々のミーティングです。

<ポケットトーチ開催予定一覧（2025年4月1日～2025年11月7日）>

＊【黄色枠】日時が変則的になっている部分がございますので、ご注意ください

テーマ	開催日			
1. 止めたいけど止められない		5月13日(火)	7月8日(火)	9月2日(火)
2. こんな病気、痛み、しびれがありませんか		5月16日(金)	7月11日(金)	9月5日(金)
3. 食事の大切さ		5月20日(火)	7月15日(火)	9月9日(火)
4. 回復に役立つ薬		5月23日(金)	7月18日(金)	9月12日(金)
5. 少し振り返ってみませんか①出費計算	4月1日(火)	5月27日(火)	7月22日(火)	9月16日(火)
6. 少し振り返ってみませんか②自分史	4月4日(金)	5月30日(金)	7月25日(金)	9月19日(金)
7. 少し振り返ってみませんか③	4月8日(火)	6月3日(火)	7月29日(火)	9月24日(水)
8. 少し振り返ってみませんか④	4月11日(金)	6月6日(金)	8月1日(金)	9月26日(金)
9. 脳の回復段階について	4月15日(火)	6月10日(火)	8月5日(火)	9月30日(火)
10. 変化の段階について	4月18日(金)	6月13日(金)	8月8日(金)	10月3日(金)
11. 環境のスイッチと心のスイッチ	4月22日(火)	6月17日(火)	8月12日(火)	10月7日(火)
12. こんなことはありませんか①	4月25日(金)	6月18日(水)	8月15日(金)	10月10日(金)
13. こんなことはありませんか②	4月30日(水)	6月24日(火)	8月19日(火)	10月14日(火)
14. 回復初期によくおきる問題と対応方法と社会資源	5月2日(金)	6月20日(金)	8月22日(金)	10月17日(金)
15. バランスのとれた生活に向けて①	5月7日(水)	7月1日(火)	8月26日(火)	10月21日(火)
16. バランスのとれた生活に向けて②	5月9日(金)	7月9日(水)	8月29日(金)	10月24日(金)