

みずき 自立訓練（生活訓練）プログラム内容

「自立訓練（生活訓練）」では、一定の期間（※原則2年以内）を通して、様々な生活体験を積み重ね、一人ひとりが納得のいく、充実した人生を過ごしていくための「生活力」を身につけます。

※1年以上の長期入院をされていた方で、より訓練が必要とされる場合は、3年以内となる場合があります。

✦ 体力作り

生活していく上で必要な、基礎体力作りをします。健康的な体を保つための運動をします。

内容

外へ出かけてウォーキング、ストレッチ、ボールなど道具を使ったエクササイズ、ヨガ、体力測定などを行います。

✦ 食事・栄養

経済的かつ健康的な食事を食べられるよう練習します。

内容

栄養バランスを考慮し、簡単にできる献立を学び、調理・試食します。その後、生活の中で実際に作ってみようと思える内容です。

生活習慣病の予防に関してや、健康的で栄養バランスのとれた食事とは何かを学びます。

✦ 生活

地域で自立した生活をするための様々な知識を分かりやすく学びます。

内容

掃除のポイント、ゴミの分別、洗濯、身なりの整え方、買い物のコツ、お金の使い方、薬の自己管理、再発の予防、地域の社会資源の利用方法などの豆知識を学びます。自分に合った方法を見つけ、生活の中で実践していくことを目指します。

✦ コミュニケーション

社会生活で欠かせない対人場面での会話や態度を練習します。人づきあいの力がアップします。

内容

グループミーティングでは、自分の意見や気持ちを発言したり、相手の発言を聞いたりする練習をします。生活の中の身近なテーマで話します。自分で物事を考える力、考えたことを言葉や顔で表現する力、相手の言いたいことを聞いて理解する力、意見を交換し合う力、解決策を見つける力をつけます。

SST（社会生活技能訓練）では、対人場面で「何て言ったらいいのだろう」「どんな言い方をしたらいいのだろう」という疑問を、具体的な場面を想定して練習し、生活の中で実践できるようにします。



✦ 就労体験/訓練

就労を希望される方が働くイメージを持てるよう、練習したり見学に行ったりします。

内容

畑では野菜やハーブ、プランターでは花を育て、体を使った仕事を体験します。

地域の事業所を訪問し、そこでのお仕事を体験させていただきます。

利用者さんの希望に沿って、パソコンの基礎練習や、英会話、漢字や計算の練習などを行います。

✦ 余暇活動

生活の中で自由な時間を、有意義に、充実して過ごす習慣をつけます。休息とのバランスを取りながら、趣味的活動をすることで、人生がより豊かなものになります。ストレスを発散したり、気分転換したりする機会を意識して作ることで、再発予防にもつながります。

内容

音楽では、歌ったり楽器を演奏したりします。

新聞作りでは、地域の店や施設の情報を取材し、みずき利用者に知らせる記事を作ります。

芸術鑑賞では、心に響く作品を観たり聴いたりします。

カフェへ行こうでは、地域のカフェでお茶を飲んでおしゃべりしたり、外食をしたりします。



✦ 個別支援

個別支援では、一人ひとりの目標に合わせて、スタッフと一緒に個別で生活訓練をすることができます。

内容

日常生活

食事のメニュー決め、買い物の付添い、調理場面でのサポート、食事バランスのチェック、掃除や洗濯の仕方、バスの乗り方、ATMの使い方、各種書類の書き方や手続き、診察の付き添いなど

面接、会議、相談

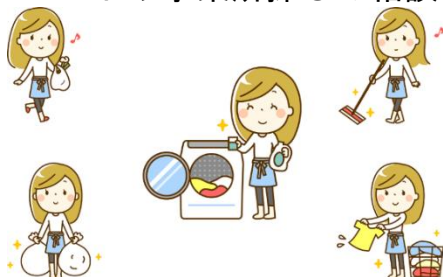
目標のふりかえり、個別の計画作成、定期的なケア会議、困ったことの相談など

健康、薬

心と身体の健康を保つための工夫、薬の飲み方の相談、服薬確認など

地域移行支援

アパートや事業所探しの相談・付き添い、地域で利用できるサービスの情報提供



くわしい予定表は別紙をご参照ください。

平成 29 年 2 月 2 日現在