

## 利用料

デイケアに通うには利用料が必要になります。精神科デイケア利用料は健康保険対象の医療費となります。通常は3割負担となりますが、自立支援医療費制度を利用した場合、1割負担と負担額が下がります。

- デイケア..... 770 ~ 820円 /日(昼食込)
- デイ・ナイトケア... 1,110 ~ 1,160円 /日(昼・夕食込)
- ショートケア..... 350 ~ 370円 /日

※ 利用料の詳細は、別途資料に沿ってご説明いたします。個別にお問合せください。

## ご利用の流れ

見学 ▶ 体験・当院医師の診察 ▶ 医師の指示 ▶ 申込み

養和病院以外の医療機関をご利用の方は、主治医からの紹介状が必要となります。



多職種  
対応  
いたします！

医師  
看護師  
精神保健福祉士  
作業療法士  
臨床心理士  
介護福祉士  
介護員  
運転手

## アクセス



日ノ丸バス境港線(外浜経由)  
上後藤バス停下車  
徒歩3分



JR境港線三本松駅  
徒歩10分

医療法人養和会 養和病院

精神科デイケア **たんぽぽ**

〒683-0841 鳥取県米子市上後藤3-5-1

TEL:0859-29-5351

FAX:0859-29-7179

<http://www.yowakai.com>

※日曜日、1月1日はお休みです。



日本医療機能評価機構  
認定病院

発行 令和6年2月

※ 表紙のたんぽぽは、ご利用者の作った「たんぽぽ」です。



養和病院 精神科デイケア

**たんぽぽ**

Tanpopo information



地域に密着した  
医療・介護・福祉サービスを

養和会グループ



デイ・ナイト  
ケアは県西部で  
たんぼぼだけ！

## 精神科デイケア「たんぼぼ」では 何ができるの？



いろんな  
生活体験をして  
社会性を身に  
付けたい！

人とコミュニ  
ケーションを  
とるのが苦手だけど  
克服したい！



悩みを相談したり  
仲間づくりが  
したい！

しっかり  
準備して  
就職に  
臨みたい！

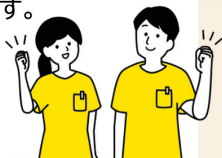


## あなたの“したい”を サポートします！

たんぼぼでは、精神科にかかわる多くの専門職が働いています。再発予防や健康管理、心の悩み、制度やサービスなど、皆様のお悩みに丁寧にお答えします。

また、たんぼぼは、治療や訓練の場でもあり、『学ぶ』『楽しむ』からだを動かす』と多くのプログラムを用意しています。自分の好みや目的に合うものを選んで自分のペースで行えます。

少し興味がわいてきませんか？  
見学、体験お待ちしております！



## プログラムのご紹介

### 学ぶ



コミュニケーションの取り方、考え方の偏りの気づきと修正、感情のコントロールといった対人関係に必要な技能について、状況に応じた適切なふるまい方を学びます。また、買い物や公共交通機関の利用など、基本的な生活スキルについても学びます。

● SST、メタ認知トレーニング、WRAP、ライフアップなど

### 楽しむ



脳トレで頭を活性化、レクで仲間と点を競って盛り上がる、歌を歌ってストレス発散する、編み物や木工など集中してモノ作りをするなど、目的は多種多様！仲間と一緒に楽しい時間を過ごせます。買い物などの小グループでの外出活動もしています。

● カラオケ、eスポーツ、創作活動、外出など

### からだを動かす



ヨガで心と体を整える、ウォーキングで足を鍛える、軽スポーツで軽く汗を流すなど、適度な運動は骨や筋肉を強くし、免疫力を高め、緊張が和らぐなど良いことづくしです。安全に配慮したプログラムにしていますので安心です。

● ヨガ、ウォーキング、ボッチャ、たんぼぼのオリジナルスポーツなど

## 一日のスケジュール

	デイケア	ショートケア	デイ・ナイトケア
9:00		9:00-12:00	
10:00	9:30-15:30		9:30-19:30
11:00	● 朝の会 ● プログラム		● 朝の会 ● プログラム
12:00	昼食・休憩		昼食・休憩
13:00	● プログラム ● 茶話会	13:00-16:00	● プログラム ● 茶話会
14:00			● プログラム
15:00		※ 食事なし ※ 時間は要相談 ※ 午前か午後どちらかになります。	● プログラム
16:00			夕食・休憩
17:00			※ 16時からプログラムがあります。
18:00	デイケア	9:30~15:30(昼食あり)	
19:00	ショートケア	9:00~12:00または13:00~16:00(食事なし)	
	デイ・ナイトケア	9:30~19:30(昼食・夕食あり)	

## よくある質問



- Q: 送迎はどこでも可能ですか？…………… できる限りの範囲を送迎いたします。ご相談ください。  
 Q: 利用回数に制限はありますか？…………… 利用回数は人によって決められています。お気軽にご相談ください。  
 Q: 一日の過ごし方は決まっていますか？…………… できるだけ多くのプログラムを準備しており、ご自由に参加できます。