

久里浜医療センターデイケアQ&A 2021

Q1 デイケアは、どんなところですか？

A 精神科デイケアとアルコール科デイケアとインターネット依存デイケアがあり、患者さんの症状に応じたサポートができるのが特徴です。

Q2 アルコール科デイケアとは何ですか？

A アルコール科デイケアとは、同じ悩みを持った仲間と共に、様々なプログラムに参加することで生活リズムを取り戻し、依存症という病気の正しい知識を得て今後の生活を考えていく場です。

長年の飲酒によって不調をきたしている方、社会復帰に自信が持てない方、自宅にいと時間を持て余し、断酒への不安を持っている方など、お酒にまつわる悩み、不安を持っている方たちが自分のペースで通っています。

依存症からの回復が目標なので、酒臭がする場合などは参加できません。適宜アルコール呼気検査を行います。

Q3 デイケアを利用開始するためにはどうすればいいですか？

A 主治医と相談しましょう。それからデイケア担当医との面談や見学をして利用開始日を決めましょう。

Q4 他の病院に通院していても利用できますか？

A **できます。**他の医療機関に通院中の方でも、当院デイケアの利用は可能です。まずは通院先の主治医にご相談ください。

Q5 週何回ですか？ 毎日参加しないといけないですか？

A 週1回から週5回まで参加可能です。病状を考慮し、相談しながら回数を調整していきましょう。

最初は週3回くらいで始めたけれど、週5回の方がリズムが維持しやすいという経験者もいます。

Q6 時間は決まっていますか？

A はい、**9時から15時**です。

Q7 主治医の診察のある日も参加できますか？

A 診察の時間はデイケアを中座することができます。

Q8 なかなか朝の早い時間におきることができません、途中から参加してもいいですか？ また、用事があるときは早退してもいいですか？

A 朝から夕方まで（9時から15時まで）**すべてのプログラムに参加**することが原則です。大幅な遅刻や早退の際は、3時間のみ参加する「ショートプログラム」としてご参加ください（この場合、昼食の提供はありません）。

Q9 キャンセルはできますか？

A **できます。**病気の回復期リハビリなので、病状が悪化して来院できない場合も想定されます。できるだけ当日の朝**8時40分から9時50分まで**にご連絡ください。

Q10 昼食は何時までに申し込めばいいですか？

A 当日の**9時50分**までです。

Q11 利用期限はありますか？

A デイケアでは様々なニーズをお持ちの方々を対象に一定期間（原則**3年**）、多様なプログラムを提供し、病状の安定、再発予防、自分なりの目標の発見、社会復帰へ向けた準備やステップアップ、生活スキルの習得などを支援しています。



デイケアQ&A 服装、場所など

Q12 どんな服装で行けばいいですか？

- A 動きやすい服装をおすすめしています。
転倒防止のためサンダルやクロックスではなく、かかとが覆われている靴を履いてきてください。



Q13 何か道具は必要ですか？

- A 初めて来る時に、食事用の箸とスプーンとコップを持参してください。
イベントなどで必要な場合はその都度お知らせします。

Q14 道具を忘れてしまった場合はどうすればいいですか？

- A 鉛筆などはお貸しします。まずはご相談ください。
利用者同士の物品・金銭の貸し借りはトラブル防止のため禁止です。

Q15 携帯電話、スマホなどは使用可能ですか？

- A 緊急時を除き、**プログラム中は使用不可**です。マナーモードに設定しておきましょう。休憩時間などに通話する際は、他の利用者に迷惑にならないように少し離れて静かに話しましょう。

ゲーム・インターネット依存の回復に取り組んでいる人達のリハビリテーション活動を尊重しましょう。

利用者同士での連絡先の交換は禁止です。



Q16 デイケアの場所は？

- A デイケア棟2階です。
売店や体育館がある建物です。



Q17 車で通院することはできますか？

- A 病状によります。主治医にご相談ください。



デイケアQ&A 費用など

Q18 デイケアを利用した場合の費用はどれくらいかかりますか？

- A 1割負担の場合、利用開始1年目は1日820円です。
2年目以降は1日780円です。
3年を超えている場合、1週間のうち4回目と5回目は700円です。
この中に**昼食代も含まれています。**

Q19 昼食代はかかりますか？

- A 上記の費用に含まれています。



Q20 交通費はかかりますか？

- A **横浜市在住の方は申請すれば補助があります。**
そのほかの地域にお住まいの方は自己負担となります。

Q21 自立支援医療はどのような制度ですか？

- A 通院費の自己負担額が**1割**になる制度です。また、1ヶ月の上限額があり、それを超える支払いはありません。上限額は個人によって月5千円や1万円など、異なりますので、詳しくは会計時にご確認ください。
(生活保護の場合は自己負担はありません)

Q22 認知症のデイサービスと同じですか？

- A 違います。デイケアは自分で会計などの手続きをしなければなりません。
介護士はおらず、送迎もありません。デイケア室まで階段がありますので、デイケアに通うことが難しくなってくる場合は**地域包括支援センターに相談して介護認定を申請し、デイサービスに移ることをお勧めします。**

<デイケア・デイサービス比較表> ※ 一般的な例です。

	当院の精神・アルコール科デイケア	デイケア（通所リハビリテーション）	デイサービス（介護）
主な利用者	回復期リハビリ・断酒継続を望む方。 精神疾患 などを抱える方。	要介護または要支援の認定を受けている方。 脳梗塞の後遺症 などがある方。	要介護認定を受けている方。加齢による身体機能の低下がみられる方。 認知症 などの方。
目的	心身機能の維持・回復、日常生活の自立支援 、健康管理、他者との交流など		介護 、心身機能の維持、家族の介護負担軽減など
内容	リハビリテーション 、再発防止、グループワーク、就労支援、機能訓練、レクリエーションなど		送迎、レクリエーション、 入浴、生活動作の介助 、機能訓練など
利用時間	6時間 (ショートケアは3時間)	1時間以上	3時間以上
利用期間	日常生活が自立したら卒業		制限なし
人員体制	精神科医師 、看護師、精神保健福祉士、心理士、作業療法士など	医師、介護士、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、生活訓練指導員、生活相談員など	介護士 、看護師、機能訓練指導員、生活相談員など
利用計画	主治医による治療計画	ケアマネージャー による利用プラン	
事業所数		約 21000 か所。老人保健施設、病院、診療所などに併設	約 23000 か所

デイケアQ&A プログラム、感染症対策など

Q23 どんなことをしますか？

A デイケアでは、様々なプログラムを通して回復に向けた取り組みをしています。美術、書道、スポーツ、ヨガ、手芸、音楽、園芸など専門的な外部講師もお招きしています。

Q24 興味のないプログラムは、自分の好きなことをしていてもいいですか？

A すべてのプログラムに参加することを基本としています。

デイケアは社会復帰に向けた訓練をする場所です。嫌いなプログラムに取り組むことは、就職や作業所へステップアップする上で求められる忍耐力や折り合う力を養う訓練となります。

Q25 当番や係はありますか？ 上下関係はありますか？

A 食事配膳の当番があります。

上下関係はありません。お互いの適度な距離感に気をつけながら、バランスをとって助け合うようにしています。

用具の準備などは利用歴の長い方などに教えてもらいながら行っています。

Q26 メンバー同士でLineやメールでのやりとりはできますか？

A デイケアの場以外での個人的な交流は禁止しています。

Q27 デイケアからの帰りや休日に、メンバー同士でお茶や食事に行くなどの交流をしてもいいですか？

A デイケアにはいろいろな悩みを抱えた方が参加されています。それぞれの目標に向かって進んでいけるように、デイケア以外での個人的な交際は禁止しています。しつこく誘われるなどして、自分では断りにくいことがあれば、スタッフにご相談ください。

Q28 感染症対策はどのようなことをしていますか？

A マスク着用、手洗い、体温測定、換気などを行っています。

ご自宅とデイケアとの移動中およびプログラム参加中は、**マスクを着用**ください。

マスクは各自でご用意ください（院内の売店でも販売しています）。

ご自宅を出発する前に**体温を測定**し、37.0度以上の場合や、熱がなくても咳や倦怠感などの症状がある場合はお休みください。

デイケア棟到着後にも検温があります。遅れて来られた場合も体温を確認する必要がありますので、デイケア室へ入る前にスタッフへお声掛けください。

来所時や食事前等の**こまめな手洗い**を徹底してください。

食事の会話は飛沫が拡散して感染リスクが非常に高いため、食事中はできるだけ会話をしないようにお願いします。黙って食事をするのは味気ない気もしますが、食事に意識を集中して、食べることの喜びをじっくりと味わうこと（マインドフル・イーティング）は食習慣や肥満の改善、ストレス軽減に効果的です。



デイケアQ&A こんなときはどうすれば？

Q29 そろそろ退院の予定ですが、デイケアに通うかどうか迷っています。通った方がいいですか？

A 日常生活に慣れるまでの最初の時期はとても重要です。入院中に身についた健康的な生活リズムを崩さないためにも、退院後しばらくはデイケアに通う方が、その後の就労・復職などを早期かつ着実に実現できます。

例えば、退院直後に計画的な生活を実践できず再飲酒し、結果として復職が遅れてしまうことがしばしばあります。退院直後から復職までの間だけでもデイケアに通うことでこのようなリスクを防げます。

Q30 具合が悪い時（熱中症のような時、幻聴が激しい時、うつ症状が重い時、再飲酒してしまった時など）はどうすればいいですか？

A まずはスタッフと相談しましょう。それから、休憩スペースで休んだり、主治医の診察を受けたり、頓服薬を服用したりしましょう。

Q31 タバコを吸いたくなった場合はどうすればいいですか？

A 神奈川県条例で病院などの公共施設は禁煙です。

休み時間に散歩を兼ねて喫煙マナーを守って一服するようにしましょう。感染予防のためにも、もらいタバコや貸し借りはやめましょう。

Q32 デイケアスタッフにカウンセリングをしてもらうことはできますか？

A デイケア中の困りごとがあれば、スタッフにご相談ください。

内容によっては、専門のスタッフが相談を受けた方がいい場合もあります。その際は主治医にご相談ください。

Q33 デイケア通信は更新されないのですか？

A 検討します。

Q34 どんなきっかけでデイケアに参加しましたか？

A 主治医に勧められて。

家族に勧められて。

規則正しい生活リズムを維持するため。

退院後にどのような生活を送ればいいのか迷っていたときに、看護師さんにデイケアの存在を教えてもらった。

Q35 おすすめのプログラムは何ですか？

A 体育館スポーツ。園芸。

ペン習字、書道（専門の先生に書き順から丁寧に教えてもらえる）。

音楽療法（リクエストを聞いてもらえる）。

Q36 デイケアに参加して良かったことは？

A いろんな人とコミュニケーションがとれる。

規則正しい生活が送れて、体にも精神的にも良い。

アルコール、タバコ、ギャンブル、ゲームなどをやめたくても習慣になっていたのが難しかった。しかし、デイケアに来て仲間とスポーツなどをすることで欲求がおさまり、やめ続けることができている。そういった時間が大事であると実感できる。

Q37 どのような年代の方が多くいますか？男女比は？

A 30代から80代の方が主に参加しています。20代の方もいます。

8：2くらいで男性が多いです（アルコール依存症は男性に多い病気のためです。女性の患者さんも増えてきています。）。

