

作業療法 (Occupational Therapy)

作業とは・・・家族のために料理を作ること
夫婦で飲むお茶の時間
カラオケで発散すること などなど
人それぞれが大切にしている営みのことをいいます



人は自分にとって**大切な作業**を行うことで、
生き生きとした生活を送ることができます！

作業療法とは、あなたにとって
大切な作業が再び行えるよう支援し
ご自分らしさを取り戻す
リハビリテーションです

作業療法では、目標とする作業ができるようになり、
自分らしい生活を取り戻すために、
様々なプログラムを活用できます。



OT室活動	手芸、革工芸、陶芸など様々な創作活動を行える他、卓球やエアロバイク（主治医の許可が必要です）での体力作りや、楽器演奏(ギター/ピアノ等)などを楽しむことができます。休憩所でくつろぐこともできます。
スポーツ	体育館で卓球やバドミントンをしたり、グラウンドでパターゴルフなどを行います。体力向上や発散などを目的にぜひご参加ください。
海岸散歩	バスに乗って近隣の観光スポットへ散策に行きます。気分転換や、外出の第一歩としてご利用できます。
リラクゼーション	アロマの香りに包まれながら、マットや椅子に座って身体を動かします。日頃の疲れをとり、リラックスしましょう。
わたしゼミ	全4回を通して、ストレングス(強み)や問題の解決方法を学びながら、退院に向けて「理想の自分らしい生活」について考えます。生活のバランスを見直し、具体的な行動計画を立てます。一人ではなく皆で考えましょう。
社会体験	外出に自信のない方に向けて、グループで外出の練習を行います。バスや電車の利用も目標に応じて設定します。

その他にもプログラムがありますので、お気軽にスタッフにお尋ねください！