

第7回 リハビリカフェを開催しました

– 失ったものを数えるのをやめ、残されたものを最大限に生かそう –

「パラリンピックの父」、「障がい者スポーツの父」とされるリハビリの世界では有名なイギリスの神経学者、ルートヴィヒ・グットマンの言葉です。脳卒中は命を落とす方は減りましたが、後遺症に苦しむ方は少なくありません。今まで当たり前にあった機能が突然失われることで、出かけるのがおっくうになったり、ふさぎ込みがちになったりする方もいらっしゃいます。当院では、悩みを抱える方やご家族が気軽に集まることができ、孤立しないように支援するため「リハビリカフェ」を開催しています。



9月9日に「第7回リハビリカフェ」を開催し、10名の方に参加していただきました。

当日のプログラムは、ミニ講座「生活の中で身体を動かし続けること」、健康体操「座ってできる太極拳」、レクリエーション「ベビーカステラ作り」「悩み相談会」の4本でした。ミニ講座では、活動量が減少することによる身体的なリスクや予防するための運動についてお話をしました。日々の生活の中で運動の時間や歩く時間を確保することで健康的な身体づくりが行えるため、自宅で行える簡単な運動や歩くことの重要性をわかりやすくお伝えしました。太極拳では実演しながら皆さんと一緒に組みました。その結果、「家でも頑張りたい！」とのコメントもいただきました。レクリエーションでは、タコ焼き機を使って「ベビーカステラ」を作りました。中身の具材はバナナやジャム、チョコシロップ、チーズなど盛りだくさんでした。綺麗に出来上がったベビーカステラを皆様で美味しくいただきました。「悩み相談会」は各々の参加者が療法士と雑談をしつつ、退院後の生活やリハビリに関しての悩み事をお話しました。今回、初めての参加者も複数人いたため「このような悩みを発散できる場が欲しかった！」など感想をいただきました。

今後も開催を継続し、多くの方と有意義な時間を共有したいと思います。

次回のリハビリカフェは、**2023年12月9日（土）**を予定しております。

（詳細はホームページをご確認ください）日常生活に不便を感じている方とそのご家族が対象です。

ご家族だけの参加も歓迎いたします。ご興味のある方はぜひ、ご参加ください。