

第8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。



12月9日に「第8回リハビリカフェ」を開催し、14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「転倒を予防しよう」、健康体操「座ってできる太極拳」、レクリエーション「クリスマスツリー作り」、「悩み相談会」の4本でした。ミニ講座では、自宅内で転倒が起こりやすい場所や転倒を予防するための運動についてお話をしました。慣れている自宅内でも転倒してしまうことがあるため、段差の解消やコード類をまとめるなどの工夫をすることで転倒を防止することができることを分かりやすくお伝えしました。太極拳では実演とスライドで確認しながら皆さんと一緒に笑いながら行い、大変好評な恒例プログラムとなっております。レクリエーションでは、「クリスマスツリー」を作りました。クリスマスツリーの形を整えたり、飾りの配置を考えたりと試行錯誤しながら皆さん取り組んでいました。「おうちで飾ります。」と嬉しいコメントも頂きました。「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。「なかなか外出する機会が作れない」とのご意見もうかがいましたが、外出目的の一環としてぜひリハビリカフェを利用していただければと思います。

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、**2024年3月16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。