

## 第9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。



3月16日に「第9回リハビリカフェ」を開催し、13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「日常生活における動きの工夫」、健康体操「座ってできる太極拳」、レクリエーション「ホットケーキ作り」、「悩み相談会」の4本でした。ミニ講座では、普段行っている動作でのポイントや自宅ができる運動についてお話をしました。普段から何気なく行っている動作は意識していないことが多い、転倒や外傷に繋がりやすいため、意識して生活して頂けるようにスライドを用いて分かりやすくお伝えしました。太極拳では参加者と周りの療法士含めて一生懸命に取り組みました。恒例のプログラムで慣れてきている方も増えており、「自宅でも取り組んでいます」との嬉しい声も上がってきております。レクリエーションでは、「ホットケーキ作り」を行いました。皆さんで協力しながらホットケーキを焼いたり、トッピングをしたりしておいしく作ることができました。甘いものが好きな方が多く、たくさんのトッピングをして笑顔で召し上がってきました。「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。外出目的の一環として今後も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。

継続して開催をしていき、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6月22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。