

第3回脳卒中カフェを開催しました

ー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ー

「パラリンピックの父」、「障害者スポーツの父」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たり落ちたりして、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「脳卒中カフェ」を開催しています。

6月2日に第3回を開催。11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「再発防止の心がけ」（遠藤看護師）、石田PTによる「自宅でできる体操」、参加者とスタッフが全員参加した「キーホルダー作りとおしゃべり・悩み相談」の3本でした。今回も国際医療福祉大学成田キャンパスから、理学療法学科、作業療法学科、言語聴覚学科の学生6名が駆けつけてくれました。

ミニ講座では、再発防止のために必要な病気の治療と管理、生活習慣を見直す上で心がけてほしいことをお伝えし、「脳卒中克服十か条」をご紹介します。手拍子と足踏みを組み合わせた体操で少し体を動かした後、キーホルダー作り。プラスチックの透明な板に好みのイラストを書き写し、オーブンで焼くと圧縮されて固くなります。鎖をつけると、オリジナルのキーホルダーができました！

できあがったキーホルダーを手にとって眺めたり光にかざしたりして楽しむ方、早速、2つめの製作に取りかかる方など、皆さん満足そうでした。



「左を向きま〜す」体操の一場面



真剣な表情で制作中



「できた！」完成第一号です

次回は7月28日（土）15時30分から当院回復期リハビリテーション病棟訓練室で開催します。

脳卒中や脳梗塞になった方とご家族が対象です。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。