

第8回 脳卒中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。

3月23日に「第8回 脳卒中カフェ」を開催し、6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「運動で脳卒中を予防しよう」、「健康体操」(以上、府川 理学療法士)、参加者とスタッフが全員参加した「かわいくて簡単！カップケーキ作り」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、脳卒中を予防するための運動をご紹介します、さらに運動を継続するコツ等について、丁寧に、わかりやすくお伝えしました。

健康体操では、「サザエさん体操」と題して、お馴染みのテーマソング沿って楽しく愉快地体操を行いました。

カップケーキ作りでは、生地作りからアルミ容器に流し込む過程まで皆さんと一緒に行いました。アルミ容器から生地が溢れないよう注意しながら慎重に流し込み、焼き加減は竹串を刺した感触で判断しました。春にちなみ、生地に食紅を入れ、桜色をした可愛いカップケーキに仕上がり、悩み相談、体験談等を話しながら美味しくいただきました。



「ケーキ屋さんで売れる！！」といった声も！



リズムに合わせて自然に体が動いていました！



「そろそろ焼けたかな？ どうか？」

次回は **6月22(土) 15時30分**に 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。

(詳細はホームページをご確認ください)

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。