

第5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。

9月29日に第5回を開催。5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「そうだ！外へ行こう～リハビリの視点から～」（市木PT）「健康体操」（石田PT）、参加者とスタッフが全員参加した「ふりふりごはんボール作り（ミニおにぎり作り）」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、病気を抱えながらも小さな目標を作り達成することで、新たな目標へとつながり前向きで意欲的な生活が送れることをお伝えしました。

健康体操では座ったまま自宅でもできる体操や、手拍子と足踏みを組み合わせ頭も使う体操を実施しました。ふりふりごはんボール作りでは、少量のご飯を入れ、片手で振ることで簡単におにぎりを作る専用の容器をご用意。麻痺のある方、筋力の低下している方も楽しく作ることができました。一口サイズのかわいらしいおにぎりが出来上がり、皆さんでおしゃべりや悩み相談をしながら美味しくいただきました。



のりで顔を作りました



真剣な眼差し



にぎやかで楽しい雰囲気

次回は **11月24(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。