

第 11 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。

12月21日に「第11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「身体を動かすことの大切さについて」、健康体操では中国出身のリハ医とアシスタントの作業療法士による「座ってできる太極拳」、参加者とスタッフが全員参加した「クリスマスケーキ作り」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、作業療法学科の学生5名が駆けつけてくれました。

ミニ講座では、脳卒中後の活動量減少に伴う様々な身体状況の変化や効果的な運動方法、適切な栄養管理についてわかりやすくお伝えしました。

健康体操では太極拳の複雑で柔軟な動きに戸惑いながらも皆さん必死に体を動かしていました。メインイベントであるクリスマスケーキ作りでは、ホットケーキミックスで生地を作り、生クリームやいちご、チョコレートでトッピングしたかわいいケーキができました。おいしくできたケーキを食べながら、皆さんでお話をして楽しい時間を過ごすことができました。

話が盛り上がったところで今回は閉会の時間となりました。



深呼吸、集中しながら…



美味しさの決め手は生地…!?



次回は **3月21(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。

(詳細はホームページをご確認ください)

脳卒中を経験し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。