

## 第6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。



6月24日に「第6回リハビリカフェ」を開催し、12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「認知症について」、健康体操「座ってできる太極拳」、レクリエーション「ボッチャ」「ミニコンサート」の4本でした。ミニ講座では、認知症による身体的な影響や認知症を予防できる体操「コグニサイズ」についてお話をしました。日々の生活習慣が認知症を引き起こす原因となりやすいため、食生活や睡眠、運動の重要性をわかりやすくお伝えしました。太極拳では配布した資料も参考にしながら皆さん必死に体を動かしていました。「資料を見ながら、家でも頑張ります！」とコメントもいただきました。レクリエーション「ボッチャ」は車椅子などで座りながらでも楽しめるカーリングのようなスポーツです。参加者と一緒にスタッフも混じりチーム分けをしました。得点を競いながらも、素晴らしい投球があると「おお！」と歓声や拍手喝采が響き渡り、大変盛り上がりました。ミニコンサートはリハ医の久保先生によるバイオリン演奏を行いました。今回は鬼滅の刃の挿入曲含めて計2曲の演奏をしていただきました。「素晴らしい音色でした！」とコメントもいただき、大変好評でした。

今後も開催を継続し、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、**2023年9月9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。