

第12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、ふさが込みがちになったりする方もいらっしゃると思います。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。



12月14日に「第12回リハビリカフェ」を開催し、13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「栄養をつけることが、リハビリの第一歩!」、健康体操「座ってできる太極拳」、レクリエーション「クリスマスケーキ作り」、「スペシャルコンサート」の4本でした。

ミニ講座では、栄養をつけた上で運動を行うことで筋力の増強や代謝機能の改善につながることや主食や副菜をバランスよく摂ることの大切さを分かりやすく説明しました。健康的な生活を心がけたいと皆さん熱心に聞いていました。

恒例プログラムとなっている太極拳では参加者と周りの療法士を含めて一生懸命に取り組みました。自宅で太極拳をやっていますとの嬉しい声も頂きました。

レクリエーションでは皆さんで協力しながらクリスマスケーキ作りをしました。ホイップクリームやイチゴなどのフルーツをどのように飾り付けするか悩みながら一生懸命に制作していました。

コンサートは、スタッフがピアノとギターを弾いて、皆さんと一緒にクリスマスソングを熱唱しました。

演奏と皆さんの歌声がとても素敵で聴き入ってしまいました。今後も外出目的の一環として、ぜひリハビリカフェを利用していただければと思います。

継続して開催をしていき、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、**2024年3月15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。