

健康教室にて

終活と作業療法の視点で皆さんと自分の人生について考えました。

雨天にも関わらず集まって頂きました。今回は、作業療法士と終活アドバイザーとしての立場から、「人生について考える」というテーマで講話させて頂きました。普段考えていそうで考えていない、自分の楽しみや価値観について一緒に考えてみました。皆さんやはり健康でいる事が大事という考えに至りましたが、もう少し掘り下げて、それぞれ個々の優先順位や価値観があって、残りの人生をどう有意義に過ごすか、今から何を心掛けていくかを整理して頂きました。



姿勢の運動もしました

がんサロンに参加させて頂きました

別府市南立石にある湯のまち訪問看護ステーションさんが毎月第3日曜日に開催している「ひとやすみコミュニティサロン」という地域がんサロンにお声掛け頂き参加させて頂きました。湯のまち訪問看護ステーションさんは、訪問看護事業に加え病状が不安定な時にレスパイトなどで活用出来る「泊まりのサービス」や相談事業、今回紹介する地域がんサロンを運営されています。

皆さんそれぞれの経験や思いを語り、とてもアットホームな雰囲気で見聞交換ができる空間はとても心地良かったです。私からもリラクゼーション技法として、腹式呼吸法と漸進的筋弛緩法という方法をお伝えし、心と体のリラックスを促しました。腹式呼吸は少し難しかったようですが、楽しい雰囲気で見聞交換させて頂きました。



りはびりコラム

自助具の作成



Aさん

もう一度寝ながら本が読みたい...

訪問リハビリさせて頂いているAさんは4年前に脳梗塞により片麻痺となり、現在は在宅生活をされています。本が好きで毎日読んでいますが右手しか使えず、夜に寝た状態で本を読むことを諦めていました。それなら何とか読めるようにするのが腕の見せ所。100円均一へ行き、何に使うかよく分からない穴の空いた板や木材などを買い、ノコギリやボンドやドライバーを使って自助具作成しました。片手でも形を変えて出来るようになる事を実感し喜んでいました。



まずはお気軽にご連絡ください

☎ 090-5087-3813

人と人、人とまち、人と作業を繋げる。

リハビリ Re-NK

🔍 検索

