

## 目標達成に向けて前向きに取り組める秘訣とは？

リハビリを頑張る多くの方が、本当に目標を達成できるのか不安になるかと思います。中には諦めたくなくなってしまう方もいるのでは？今回は、「息子の好物を調理できるようになる」という目標に向かって前向きに取り組み、目標を達成した K さんに秘訣を伺いました。

### K さんのご紹介

【年齢・性別】60 歳代・女性

【症状】脳出血による左半身の麻痺

【リハビリの目標】息子の好物の唐揚げとギョウザをつくれるようになる



ギョウザを調理する K さん

### インタビュー

Q1. 調理の練習を開始した頃、目標が達成できる自信はありましたか？



左手が自由に動かないし、包丁を使って材料を切ることだけでも大変だったので、できるようになるとは思えませんでした。

Q2. 不安の中、目標を達成するまで、頑張り続けられたのはどうしてだと思いますか？



最初は私でも出来そうだと思うような課題から始め、徐々に難しい課題に取り組みました。一つ課題をクリアできると嬉しくて自信を持てたし、次の課題も進んで取り組みました。一つ一つ課題をクリアして行って、気付いたらギョウザや唐揚げをつくれるようになっていました。それと、楽に材料をきれいな包丁の使い方や、左手が固くなりにくい姿勢が分かったことも力になりました。左手が動かしにくい中でも調理がしやすくなりました。

Q3. 最後に、現在リハビリを頑張っている方々へメッセージを頂けますか？



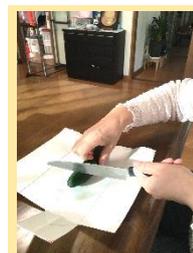
諦めずに一つ一つ挑戦を続けていくことが大切だと思います。私も今よりも、もっと調理が上手くできるように頑張っていきます。

### 目標達成に向けて前向きに取り組むためのポイント

- 1 焦らずに着実に：少しの努力でも達成可能なことから挑戦していくことで、一步ずつ目標に近づきましょう。
- 2 コツを知る：少しでも楽に身体を動かせる方法を知って、目標達成に向けての苦勞を少なくしましょう。



K さんには、コツとして①材料をカットする時には座って行うこと、②座る時の姿勢、③包丁の持ち方(写真参照)について提案させて頂きました。目標や身体の状態によってコツ・工夫は様々です。是非皆さんのリハビリの担当にご相談下さい。



### ③包丁の持ち方

- ・前方に滑らすように切る。(下に押さない)
- ・親指は柄の真上に置く。
- ・刃先から切り始める。

お盆期間中も**通常通り**営業しています。