

お知らせ

デイサービスセンターからのお知らせです。

- 5月よりデイサービスのご利用様定員を12名から14名に変更いたしました。

デイサービス事務室を2階に設けたためその分フロアが広くなり定員枠を拡大できるようになったためです。

- 水曜日と土曜日は低周波治療をご希望の方に提供しています。身体に低周波を流すと筋肉が収縮を繰り返します。

これは筋肉を繰り返しマッサージしているのと同じ効果があり血行を促進し新陳代謝を促し、疲れやコリをやわらげる作用があります。

詳しくは当デイサービスセンター又はご担当のケアマネージャー様にお尋ねください。

- 木曜日は理学療法士の前杉がリハビリテーションを担当しております。

何故その運動が必要なのかを身体を使って説明していますので、ご利用者様から「分かりやすい説明だ!」とファンが増えています。

第3回地域貢献勉強終了報告です。

■ 実際に介護をされている2名の方に体験談を発表していただきました。どちらも介護が長く続いているご家庭でしたが、日々の生活の中で介護は生活の一部になっているとのことでした。フリーステーションはあくまでもサポーターを目指します。

■ 後半は理学療法士前杉祐樹が、人は歩くときどういう動きをしながら歩いているのかをベルトを使って説明。すると「へー右、左に重心が移っているんだ!」と声を出され、うなずかれていました。

■ 若松裕子はリズムを使って音楽を体で体験するというリズムリトミックを担当しました。ペットボトルに小豆を入れて振るとマラカスに変身。合奏が出来ました。

最後にフルートとギターアンサンブルで「涙そうそう」「千の風になって」をこころ静に聴き入りました。



発行:(株)フリーステーション

池田市新町3-12

電話072-750-6255

お気づきの点がございましたらご意見を聞かせください。

編集後記

第3号は、初夏を工
識して、美しい夏
夫し、色は、夏を
識し、色は、夏を

次回、山次、4事、通
の、方、た、れ、で、回、り、回、り、
さ、は、通、ま、す、4、事、通、
ご、信、で、ご、信、で、
お、ま、ご、信、で、
届、た、ご、信、で、
け、は、ご、信、で、
い、ご、信、で、
た、ご、信、で、



FREE STATION
株式会社フリーステーション

フリーステーション通信

H24年6月1日発行

第3号

INDEX

1. 表紙
2. メッセージ
ニュース
3. 特集
4. お知らせ

第3号は介護される側の生活についてのお話です。

【介護される側の生活について】

人は乳児から大人へと成長する中で、生きていくための基本行為である「食事をする」「排泄をする」といった事は自分できるようになります。それが動物として自然の流れだからです。

ところが、生きていくにあたって、介護が必要な時期になると、人の助けを借りなければなりません。右を向きたい時に右を向き、歩きたい時に歩き、食べたい時に食べ、寝たい時には横になる・・・。当たり前のように、介護が必要になるということは、このような当たり前のことが誰かの手を借りないとできなくなるのです。

人の手を借りる事への遠慮、自分でできない事への苛立ちなど、今までの人生では感じなかったストレスを感じることも多々あります。そうすると、「こうしたい」「こうして欲しい」という願いを「我慢しよう・・・」と思う気持ちが出てくるのです。

「本当はこんな生活をしたい」「もし自分で何でもできるんだったら、あんなこともこんなこともしてみたい・・・」という思いを持ちながら、それを我慢する暮らしは、楽しい暮らしとは言えないでしょう。

詳しくは会社ホームページをご覧ください。

フリーステーション池田

検索



メッセージ/ニュース

■ デイサービスのお食事をご紹介します。

5月より提供していますお昼ご飯は、総カロリー600kcal前後、塩分2.3gです。これまでカロリーが気になっておられた方、塩分が気になっておられた方に安心して召し上がっていただけるようになりました。

美味しいおかずの品数も増やしていますが、その分盛り付けを少なめにしています。

お盆をやめてランチョンマットを敷くと素敵なランチタイムになりました。

このお食事を、フリーステーションサービスをご利用中のときわ台、東ときわ台光風台、新光風台在住の方に、1食700円でご家庭にお届けしております。風呂敷包みを開けるときのご利用者様の表情がまた素敵です。



風呂敷に包んでお届けします。



■ お薬カレンダーをご紹介します。

訪問看護では、お薬の相談や管理を依頼される方が多くなりました。

心臓のお薬や利尿剤、血圧のお薬は飲み忘れると病状に関わります。

右の写真のように、ご利用者様宅では、奥様は勿論ですが、息子様も薬の残り具合が気になり朝・夕・寝る前に差し込んでおられるそうです。

飲み忘れが多い方にこのカレンダーを利用されることをお勧めします。

このカレンダーについてお問い合わせはとよの訪問看護ステーション又はフリーステーション池田事務所までご連絡下さい。



特集

■ 第1回人づくり勉強会を開催しました。

池田市内、豊能町内、猪名川町内の現役看護師さん介護士さんケアマネージャーさんにお集まり頂き、「災害時の看護職・介護職の役割」をテーマで勉強会を行いました。

NPO法人 阪神高齢者・障害者支援ネットワーク理事長の黒田裕子先生に「災害時の地域での役割」-地域との連携のあり方とは-をご講演頂きました。

先生は阪神・淡路大震災を経験されており、この度の東日本大震災との違いを熱く語って下さいました。

特に強調してお話し下さったことは、街づくり、人づくり、地域の場づくりがキーワードとなるということでした。

- ・日頃の備えは出来ていますか？
- ・日常の中からしておかなければならないことは何か。思考していますか？
- ・懐中電灯、笛の用意はできていますか？
- ・近隣の避難所はどこにありますか。スタッフまで浸透していますか？
- ・福祉避難所がどこにあるか知っていますか？

どれもこれも即答できないようなお話ばかりでした。

最後に先生は、被災地での「人間」と「地域」と「暮らし」の一体化の中で今を生きるということと、そのための有効なネットワークづくりが大切であることを話され、それをフリーステーションが中心となり行なって欲しいと結ばれました。

