

# お知らせ

## ■ フリーステーション キャスト紹介



6月よりデイサービスキャストから訪問介護キャストに異動になりました河上よし子です。  
 フリーステーション訪問介護を待っておられるゲスト宅を訪問しています。初めの頃は、地図を片手に訪問しておりましたが、今ではどこのゲスト宅にも地図なしで行けるようになりました。  
 特に自転車で訪問することが多くなり、デイサービス勤務の時に比べ、季節の移り変わりを肌で感じています。豊能町の皆様、東能勢地域の皆様、池田市内の皆様、わたくし河上を見かけたら声をかけて下さい。皆様からのパワーを頂き、益々頑張ります。

## ■ デイサービス「納涼週間」 のお知らせ

フリーステーションデイサービスでは8月6日（月）から11日（土）の間「納涼週間」として、夏の風物詩を楽しんでいただくイベントを開催いたします。  
 「金魚すくい」「スイカ割り」「輪投げ」など昔ながらの遊びと、「盆踊り」や「ミニ屋台」もあります。

また、この期間は浴衣を着て過ごしていただく予定です。浴衣をお持ちの方は、是非この機会にお持ちください。着替えはデイサービスでお手伝いいたします。



編集後記  
 夏真っ盛りとなり、暑い空気が続きます。外に出る機会も増え、帽子や日傘、飲み物も大切ですね。水際には、日焼け止めも忘れず、お出かけの際は、お持ちください。



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。



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8月1日発行

第5号

## INDEX

1. 表紙
2. メッセージ  
ニュース
3. 特集
4. お知らせ

## 感動物語コンテスト 2012グランプリ大会 開催告知

【日時】  
 平成24年9月15日(土)  
 午後

【会場】  
 「クレオ大阪南部館」  
 大阪市平野区喜連西  
 6-2-33

【参加費】 3,000円

APRA

検索

フリーステーション池田

検索

## 👑 感動物語コンテスト2012

感動物語コンテスト関西予選通過！！  
 応援に来てください！！



「感動物語コンテスト」とは、従業員とお客様、あるいは従業員同士の間で実際に起こった「職場の感動のエピソード」を約10分間のショートフィルムで発表し、投票によりグランプリが決定します。毎年全国から予選を勝ち抜いた5作品、海外から2作品（参考出品）が本選で争います。今年は、本選が大阪で開催されます。是非、皆様応援をよろしくお願いいたします。

当社の看護師半谷を主人公とした「女神さんと呼ばれた看護師」のエピソードを発表し、参加企業、来場者から多くの支援を受け、次なるグランプリ大会に進みます。

# メッセージ/ニュース

## デイサービスのリハビリ紹介

今回は、フリーステーションデイサービスのリハビリへの取り組みについて紹介します。

デイをご利用いただいている方々の気になるお身体の状態について、理学療法士が一生懸命考えて、以下の項目に着眼しました。



- ①椅子からスムーズに立ち上がれない。
- ②運動しても疲れやすい（持久力が不足）

この2つを改善すべく、導入したものがこれです！！

### すたこらさん 歩行訓練



足あとが周回路になっていて、目標周回数を決めて歩いていただいたり、1周の時間を決めて、それを目指して歩くといったリハビリを目的としています。

### こぎ丸 持久力の向上

「ちょっと動いただけで息切れする」ということが無いように、心臓や肺の機能を高めます。

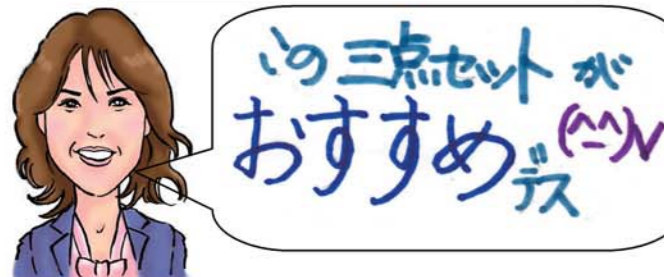


### アキレス健さん

ふくらはぎの筋肉をのぼすことで、足首をやわらかくします



↓  
いすからの立ち上がりがスムーズになります。



# 特集

## 【熱中症について】

熱中症は、どのようにして起こるかを学習することで、きちんと対策を講じることができます。

発症のメカニズムは体温上昇と脱水にあります。要因としては気温・湿度など暑熱な環境。そういった所での**作業・運動、服装**そして**時間**のこの四つが重なって起きると言われています。

**熱けいれん**は大量の汗をかいた後に塩分の少ない水分を多量に摂取したときなどに発症すると言われています。

手足の筋肉がつり、こむら返りを起こした時などは**0.9%**程度の食塩水を補給すれば回復するとされています。（われわれの体には、ほぼ**0.9%**の塩分を含んだ血液が循環しています）

**熱失神**は脳に回る血液が減少して起きます。

**熱疲労**は脱水で筋力や消化機能が低下し、疲労感や頭痛、吐き気などを生じます。

最も怖いのは**熱射病**です。体温が40度を超えているのに汗が出なくなり、意識障害や臓器障害を引き起こして死亡する恐れもあるそうです。

言動がおかしいといった症状が現れたら出来る限り早く病院に搬送することが命を救うことになります。

いずれも、スポーツ飲料などで水分補給ができない場合は点滴治療を受ける必要があります。

