

お知らせ

第7回 暮らしのお役立ち勉強会のお知らせ

※従来「地域貢献勉強会」と称していましたが、皆様により親しんでいただけるテーマをお届けしたい想いから、名称を変更いたしました。

テーマ:「なぜ転倒するのか? ストップ・ザ・転倒!」

住み慣れた家で気をつけているけど、転びそうになることはありませんか?
この勉強会ではそんな不安を解消します!

日時:平成25年5月25日(土)
13:30 ~ 15:30(予定)

会場:株式会社ギア
ジョブスクール学援舎 池田校
大阪府池田市栄本町1-8 NTT池田ビル4F
参加費:200円
(お茶代として頂戴します)



■お問い合わせ
(株)フリーステーション
072-750-6255
担当:原田、佐藤

あなたの「これいち番」写真 大募集!!

「若かりし頃、思い出の写真」など

最もお気に入りのご自身の写真を大募集します。
5月に皆様の「これいち番」写真展の開催を予定しております。どしどしご応募お待ちしております。



詳しくは、経営企画室
担当 安田
072-736-1207 まで

編集後記

春を迎え、フリーステーションにも、新しいキャス
トが加わりました。

常に新しい発想で、ゲス
トの皆様は幸せを感じて
いただけるサポーターと
して活動してまいります。

これまで発行しました
通信をご希望の方はご
連絡ください。

ご郵送またはご自宅ま
でお届けいたします。

発行



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お聞かせください。



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

H25年5月1日発行

第14号

看護師応援セミナー

4月6日に看護師応援セミナーを開催しました。今回は、訪問看護の仕事と講師の仕事(介護職の方への医療ケアの研修など)を知っていただき、そして、せつかくお持ちの資格を惜しみなく社会のために使っていただこうと開催し、多数の看護師の方々にご参加いただきました。



社長 小宮より「The nurse is a great job!」と題し、これからの予防の時代に、看護師は病院以外にも多岐にわたって活躍できる場があるというお話をさせていただきました。



認定看護師の森下和恵より、病院と違って、在宅でゲストやご家族と向き合う中で得られた看護の醍醐味をお話しさせていただきました。



訪問看護管理者の半谷照美より、在宅で人工呼吸器装着しておられる方等の看護現場のお話と、看護をやめられない仕事への愛情をお話しさせていただきました。

募集中 看護師さん 理学療法士 さん

詳しくは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

「看護の日」イベントが池田市民病院で開催されます

※「看護の日」...近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日に制定されました。



訪問看護のブースでは、フリーステーションの看護師がお待ちしております。当日、在宅療養やリハビリのご相談を賜ります。

5月9日(木)~10日(金)
13:00~16:00

池田市民病院 本館1F
光庭周辺~メイン通り

メッセージ/ニュース



太陽の光を浴びましょう!!

太陽の光を浴びることで、脳機能の維持に効果があります。季節を感じることで、心の活性化にもつながります。



ユーベルホールにて季節を楽しんでいただきました



箕面森町の公園にて雄大な景色の中、子供たちとの交流もありました



デイサービス前にて、苗の入れ替えをゲスト同士で相談中



桜の木の下にて。自然と話がはずみ、帰ることを忘れてしまいます。

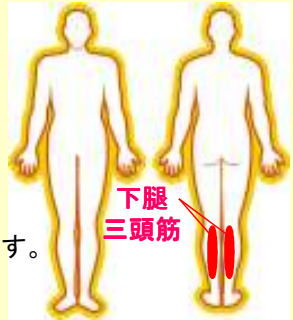
特集 自宅でできるエクササイズ

かたいさんとうきん ひふくきん

「下腿三頭筋(腓腹筋・ヒラメ筋)を鍛えましょう！」

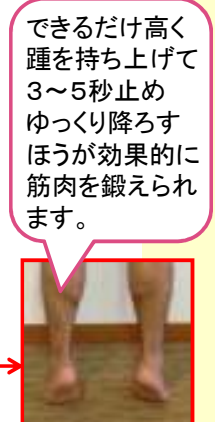
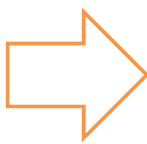
立位のバランスを高め、歩行時のけりだしを強くします！！

下腿三頭筋は膝裏～踵にかけてついている筋肉で、**立位姿勢を保持したり、歩行時に前方へ足を蹴り出す時に働く大切な筋肉です。**また、第二の心臓とも呼ばれ筋肉を収縮させポンプ作用が起こることで血液の循環を助ける働きがあります。この筋肉が衰えると、血液循環が悪くなり足に浮腫みが起こったり、立位姿勢の保持が不安定となることもあります。



今回は自宅でできる下腿三頭筋の鍛え方を簡単にご紹介致します。

- ①壁に向かって真っ直ぐ立ちます(立位が不安定な人は軽く壁を持って)
- ②ゆっくりと踵を持ち上げます(最大に持ち上げ3～5秒止める)
- ③片脚でやるとより負荷は大きくなります



できるだけ高く踵を持ち上げて3～5秒止めゆっくり降ろすほうが効果的に筋肉を鍛えられます。



立位バランスが悪い方は何かにつかり転倒しないように注意してください。毎日継続的に行うことで必ず筋肉はつきますのでエクササイズを習慣化しましょう！

「訪問リハビリ」では、その方の身体機能に合わせた自主トレーニングの提案・作成などもさせて頂いております。いつまでもイキイキ元気に暮らせる体作りをサポートさせて頂きます。