

# お知らせ

## 介護ケアセラピー受講中！！

フリーステーションをご利用していただくゲストに、もっとシニアライフをいきいき元気に暮らしていただきたく、私たちキャストは整体を元に作られた『介護ケアセラピー』資格取得に挑戦しています。

介護ケアセラピー訓練は介護を必要とする方に、負担のかからないマッサージの提供や、スキルアップのための講座です。

介護ケアセラピーはただ身体をほぐすだけでなく、ゲストとのコミュニケーション創りにも大いに役にたっています。

6ヶ月間かけてじっくり学んでいき、資格を取得した暁には、フリーステーションのファンの皆様にはもちろん、これからファンになっていただく方々に一生懸命“ほぐし”を提供させていただきます。



ご郵  
届送  
けま  
いた  
はし  
ご自  
す宅  
。ま

連通  
絡信  
れま  
くを  
だご  
さ希  
い望  
。の  
方ま  
はし  
ごた

申ど  
しう  
上ぞ  
げよ  
まろ  
すし  
。く  
。お  
願。い

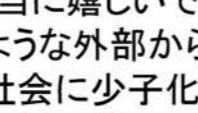
とを  
思さ  
っせ  
てて  
おい  
りた  
。く  
。お  
願。い

をお  
ま届  
、新  
しご  
たい  
年  
グを  
迎  
え、  
顔皆  
気さ  
持

新  
年あ  
けま  
し  
て  
ご  
ざ  
い  
ま  
す

編  
集  
後  
記

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。



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。

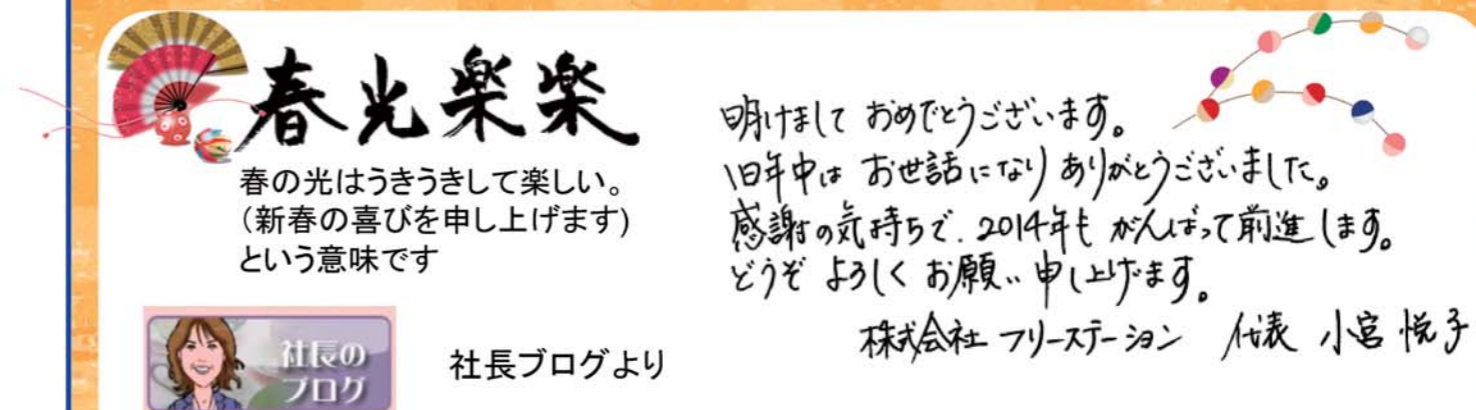


FREE STATION  
株式会社フリーステーション

# フリーステーション通信

第22号

H26年 1月1日発行



12月12日森ノ宮医療大学看護学科の1回生のみなさんに在宅看護のお話しをさせていただきました。3年前より毎年1回、大巻悦子教授のお時間にお邪魔させてはいますが、若い人たちはどんな話に興味を持ってくださるのか？といつも悩みます。私も、ず～っと昔、看護学生だったのですが、どんなだったかな？？ってもう忘れてしまって…(笑)今回は思い切って今年の感動物語コンテストの作品を使ってみました！

### 終了後の一言コメントでは

- ご高齢のゲストとは一期一会であるってよくわかりました。
- 「好きに暮らす贅沢」は最幸の贅沢であるってなるほど～そして最高→最幸がポイントだと思う。
- 訪問の仕事は「長く生きてこられた人生にちょっとお邪魔できる貴重な時間」って言葉がとても印象的でした。
- 在宅での看護は医療現場とちょっと違うんだ。サポーターになるんだと思った。
- QOL(生活の質)って授業では習ったけど、今日、「ああ、本当はこういうことなんだ」ってわかりました。



などなど、のコメントいただきました！伝えたいこと、伝わっていました！また、何よりうれしかったのはみなさん、少なからず在宅看護に興味を持ってくださったこと。これだけでも、本当に嬉しいです。大学では、当然、理論的なことも学ばなくてはならないのですが私のような外部から来る者の役割は、現場の感動を伝えることかな～と思います。超高齢社会に少子化問題。日本の未来はどうなるのだろうと思うけれど若い学生さんに期待しましょう～

社長ブログは、ホームページ<http://www.free-st.jp> または

# メッセージ/ニュース

## 簡単おいしいレシピ紹介!!

柚子のおいしい季節です。  
池田市久安寺近隣は柚子で有名な地域です。  
ゲストの方から教えていただいた簡単レシピを紹介し、  
夕食の一品にぜひ作ってみてください。

### 久安寺の柚子大豆

- 【材料】
- ・ゆで大豆 200g
  - ・塩 小さじ1/2
  - ・砂糖 80g
  - ・柚子の皮 中1個分

### 【作り方】

- ①柚子の表皮はせん切りにする。
- ②鍋にゆで大豆・砂糖・塩・柚子の皮を入れ煮る。
- ③水をひたひたに入れ落し蓋をして中火であくを取りながら20〜30分煮る。
- ④器に入れ残りの柚子の皮をのせる。

\* 食べにくい高齢者の方には...

- ・大豆の皮は口に残り口候にひかりせすため取り除いたり  
あん状につぶすと食べやすく、舌でつぶれやすくなります。
- ・ゆずの皮はすりおろして使うか出来上がりに取り除くと滑らかです。

\* 簡単後片付け!!

おろし金にアルミ箔を敷いて柚子をおろすと無駄なく使えます。

## 訪問介護



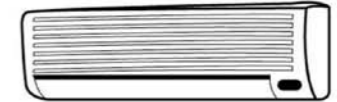
## デイサービス ビンゴ大会!!



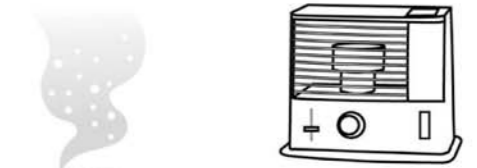
「デイビング大会せえへんか? ビンゴはある種運の点の取り合いではなく出た数で決まる。読みあげられる数字を集中して聞いたり、自分のカードで数字を探すのは「脳トレ」にもなる。私の数字を聞ける時には指先のトレーニングにもなるわね?」  
あるゲストより素敵なご提案をいただきました。果物のお菓子を「こんど孫が来るぞ置いておくわん。」と部屋に飾っておられる方にお昼寝用の「枕」を大そう気に入られ、常に枕元に置いておられるゲストもいらっしゃいました。  
「これから商品にも差をつけて、もっとゲーム性を足してみ?」  
アドバイスを頂きながら、キャスト一同これからますます「じぎぎ! わくわく!」をお届けいたします。

# 寒い時期に換気が必要な訳

ストーブ、ファンヒーターなどの暖房機を使うと空気が乾燥するのは、皆さまよくご存知ですよね?



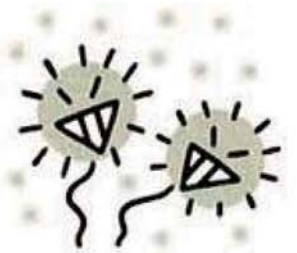
また空気が乾燥すると体感温度は低くなるのです。知っていましたか?



また鼻やのどの粘膜が乾燥すると細菌・ウイルスに対する防御能が落ち感染しやすくなります。



インフルエンザなどのウイルスは、乾燥した空気を好み、過剰な加湿はダニやカビが発生し、アレルギーの原因にもなります。



しかし寒いからといって窓を閉めきり暖房をしていませんか?

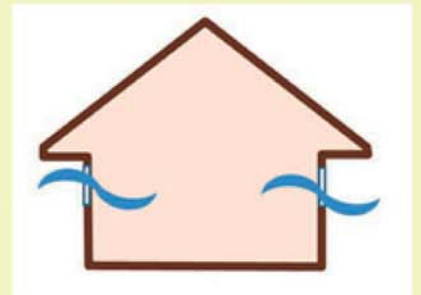
窓を締め切り暖房することにより、汚れた空気の中に居ることになります。

そうすると気道や粘膜を傷め抵抗力を落として、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。インフルエンザに感染した人が咳をするたびにウイルスがまき散らされ、それが締め切られた部屋の中に漂っているわけです。

ウイルスがいったん気道粘膜に取り付くと、**16時間後には1万個に、24時間後には100万個**に猛烈な勢いで増えていき、粘膜細胞を破壊します。インフルエンザの潜伏期間が短いのはこのためです。

### <上手な換気方法>

1時間に1度、5分程度は窓を開けてお部屋の空気を入れ替えましょう。この時、ただ窓を開けるだけでなく上手に換気を行うためには、2箇所以上の窓を開け空気の入りと出口を作ることがポイントです。



窓を少しだけ開けておく場合は、暖房器具の後ろの窓を開けておくと寒さが気にならないですよ~。

**※しっかり換気をすることが本当に重要! 「寒いからいいや」ではなく、是非こまめな換気を心掛けていただきたいと思います。**