

～3月ノルディック・ウォーク日程～

(大阪府池田市開催)▶ 3月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)

《初めての方》⇒9:30～10:30

《2回目以降の方》⇒10:45～11:45

◎集合場所:猪名川河川敷・呉服橋西詰

★要予約 **フリーステーション池田(072-750-6255)**

(大阪府吹田市開催)▶ 3月3日(土) 10:30～12:00

◎集合場所:フリーステーション吹田 (吹田市竹見台3-6-25)

★要予約 **フリーステーション吹田(06-6832-0010)**

～共通事項～

◎参加費:500円(※別途ポールレンタル代:500円)

◎初めて参加の方限定★参加費無料!(ポールレンタル込み)

◎服装・持ち物:歩きやすい服装・シューズ、水分、タオル、リュック等

※ヨガマットはこちらで準備しています♪

3月3日(土)・24日(土)

◎13時～13時45分:椅子ヨガ
(体が硬い、痛みがある方向け)

●14時15分～15時15分:ヨガ
(運動不足解消、動ける方向け)

参加費 500円

対象 どなたでも
(初心者・体が硬い人)

持ち物 動きやすい服装・水分・タオル

定員 各回6名

開催場所 フリーステーション吹田
(竹見台マーケット横)

講師 木原 義人



初心者・体が硬い人向け

ヨガ教室

@吹田市竹見台

ヨガで心も体もゆるやかに、しなやかに。

ヨガはポーズだけでなく呼吸にも意識を向け、普段、外に向きがちな意識をご自身の内面に意識を向けることで集中力を高めます。

「ヨガ」って聞くと、体が硬かったら難しいとか思われがちですが、そんなことはありません!少しづつほぐしていきながらご自身のペースに合わせたポーズをお伝えしていきますので安心してください★初心者の方、ヨガを体験してみたい方におススメです(^o^)



フリーステーション吹田

申込み先: ☎06-6832-0010

編集後記

春が近づいてきました!といっても、まだまだ三寒四温...寒い日々が続きますね。さて、先月、映画を2本観てきました。『DESTINEY 鎌倉ものがたり』と『今夜、ロマンス劇場で』という映画。鎌倉ものがたりは、小さな妖怪たちがとてもかわいくて(笑)。「ロマンス劇場で」では色の描写と綾瀬はるかが美しく、心温まるストーリーでした!当たり前と思いがちな日々を大切にしていこうと思った2本の映画でした。

カンパニーサポート部 編集担当:上甲



フリーステーション通信

2018

3



Vol. 4

フリーステーションのリハビリテーション vol.1

今年は、「フリーステーションのリハビリテーション」をきちんと形にして実行していこうと考えています。これは、あくまでも私の経験や感じ方、考え方であることを前置きさせていただいたことです。

- ・ケアプランのご相談でも訪問看護のご相談でも、リハビリのニーズはかなり多いこと。
- ・けれども、リハビリとは何?の答えが違うことも多い。
- ・リハビリをしてもらうと表現される方や、リハビリをする行為に自己満足してしまう方も多くいらっしゃる。
- ・看護師さんではなくて、リハビリの先生にしてもらいたいとの声も。

そもそも「リハビリテーション」(Rehabilitation)は、re(再び、戻す)とhabilis(適した、ふさわしい)から成りたっていて単なる機能回復ではなく、「人間らしく生きる権利の回復」や「自分らしく生きること」が重要で、そのために行われるすべての活動を指します。



現在行われているリハビリテーションが間違っているというわけではありませんが、弊社でも提供させていただいています訪問看護でのリハビリテーションのあり方を一度、しっかり考えておきたいと思っていた数年前、ご縁のあった理学療法士の永木さんと昨年1年間の準備期間を経てこの4月より一緒に仕事をする運びになりました。

法改定でも、訪問看護ステーションから理学療法士が訪問するのは看護の一環であることや、看護計画に基づいて、というような内容が盛り込まれています。

「それなら、理学療法士の訪問回数を1回減らして看護師も訪問したらいいの?」とおっしゃる方もいますが、そのような単純に回数がどうのこうののではなくセラピストとナースのチームでより結果の出せるリハビリをしていこうと思います。

永木さんと1年間練ったプランを、このブログで、少しずつご紹介させていただきます。

もうひとり、このプロジェクトのメンバー、1月からフリーステーションキャストに加わった理学療法士の平林です。



3年間カナダに単身で留学して理学療法を学んできたというかなりアクティブなセラピストです。

みなさん、よろしくお願いたします。



株式会社フリーステーション
代表取締役 小宮 悦子

※この記事は、社長のブログ「小宮悦子の日々雑感」より一部抜粋しています。

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



所在地:大阪府池田市新町3番12号 電話:072(750)6255
※お気づきの点がございましたら意見をお聞かせください。

2月10日(土)手作り市&フリーマーケット初開催しました～(^^)

初開催★手作り市&フリーマーケットが豊能町ココカラスペースにて開催されました！
天候は残念ながら雨・・・でしたが、雨の中、多くのお客様がきてくださいました。
手づくりの小物販売や手作りのお菓子、カレーなどの販売、ワークショップ、プリマなど。

ママさん達の素晴らしい作品が並び、子ども達の元気な声が響いていました！
豊能町ゆるキャラ「とよのん」も遊びに来てくれましたよ。
次回開催は5月後半の予定です！！お楽しみに～(^^)♪



春からの新クラス！ココカラスペース

4月から毎週木曜日(祝日を除く)、フリーステーション・ココカラスペースで以下のクラスを開講いたします！開講前の3月の3日間、**無料体験会**を実施します！春を前に新しいことをスタートしてみませんか？

★3月22日(木)、24日(土)、29日(木)

◎10:00～11:15: ママパパ運動クラス(お子様同伴可能クラス)

ママとパパを対象に、運動不足解消、シェイプアップを目指します。また、お子様も一緒に過ごいただけますので、運動中は授乳やオムツ交換等、お子様を見ながらご参加いただけます。

《持ち物》水分補給、汗拭きタオル、内履き用シューズ(裸足でも可)、お子様に必要となる物

◎13:00～14:00: 体力向上クラス

筋力トレーニングから有酸素運動、ストレッチなど総合的な運動を行います。丁寧に指導しながら進めていきます。運動初心者の方も安心してご参加下さい！

《持ち物》水分補給、汗拭きタオル、内履き用シューズ(裸足でも可)

◎14:10～15:10: ラテンステップクラス

ラテン音楽に合わせて、多様なステップの振り付けを踊ります。年齢も性別も関係なし！ダンスが初めての方でも大歓迎です。

《持ち物》水分補給、汗拭きタオル、内履き用シューズ(裸足でも可)

担当インストラクター: HISANORI MARUYAMA

担当インストラクター: CHIE MARUYAMA



全クラス予約制★ご予約・お問合せ:080-4821-3370(丸山)

開催場所:フリーステーション・ココカラスペース(豊能町ときわ台5-9-3ユーベルホール前)

にじゅうよんせつき 暮らしの二十四節気

★春分(しゅんぶん):3月21日

3月21日は「春分」です。

これから夏至に向かって日中の長さが夜よりも伸びていきます。また、お彼岸のお中日でもある21日はお墓参りをしてご先祖様を偲ぶといいそうです。

～春分とお彼岸～

春分の日、太陽は真東から昇り、真西に沈みます。この日を中心にした七日間が春のお彼岸です。

西方の極楽浄土へ太陽が沈むことから、先祖を偲ぶ習わしが生まれました。



ちょこっと自然レシピ♪

★花粉症対策★ レンコンのポタージュスープ

レンコンに多く含まれる「タンニン」がIgE抗体ができるのを抑えてくれます。花粉症対策には、1日輪切り3枚(約40g)食べればOKで、2週間ほど食べると効果が現れるそうです。より効果的な食べ方は、タンニンは皮の周り2～3mmのところに集中しています。皮をむかずに丸ごと使うのがポイントです。なたね油はアレルギー一症状を和らげるビタミンEが豊富です。まだまだ寒い日が続く3月。今からでも間に合う、花粉症対策レシピです。

～レンコンのポタージュスープの作り方～

【材料(3人分)】

- ・レンコン 1本
- ・出汁 20cc
- ・白出汁 大さじ3～4
- ・酒 大さじ2
- ・豆乳 400cc
- ・刻みパセリ 少々
- ・黒コショウ 少々
- ・なたね油 適量

【作り方】

- ① レンコンを皮をむかずにすりおろす。
- ② もう半分も皮をむかずみじん切りにする。
- ③ ①と②を鍋に入れ、出汁、酒を加え2～3分炒める。
- ④ 豆乳を加え弱火で10分ほど煮る。
- ⑤ 器に盛り、輪切りにしたレンコン、パセリ、黒コショウを加える。
- ⑥ なたね油を回しかければ完成。



「サラダ油と認知症」

現代の医療では、アルツハイマー病や認知症に「ならない」方法も、「完治させる」方法もありません。しかし、生活習慣や食生活を見直すことによってアルツハイマー病や認知症を予防・改善することができるということが近年の研究で明らかになっています。そこで気を付けたいのが、普段料理などで使っている「油」です！**なぜなら私たちの脳の60%が油できているからです。**

脳の細胞の一つ一つが油で包まれており、その油がサラダ油のような粗悪なものに変わるとアルツハイマー病や認知症になりやすくなってしまいます。ただし、気をつけるのは「サラダ油」だけではありません。

★気をつけるべき「油」★

◎トランス脂肪酸



プラスチックと構造が似ているために「食べるプラスチック」・「死んだ油」と称された、虫も食べない**トランス脂肪酸**。アメリカでは2018年6月までに食品添加物から全廃することが決定しています。残念ながら、日本ではあらゆる食品や加工食品に含まれていて避けるのが難しいほどのです。

トランス脂肪酸は「マーガリン」、「ショートニング」、「植物油脂」と記載されていることが多く、パン、スナック菓子、チョコレート、ケーキ、ホイップクリーム、フレッシュミルク、カレールー、マヨネーズ、インスタント食品、冷凍食品…私たちの生活に身近なものばかりです。すべて避けるのは難しいかもしれませんが、購入する際に食品表示を確認していくことが大切だと思います。

◎酸化した油

スナック菓子や、ドーナツ、お弁当の揚げ物など市販の揚げ物は酸化した油で作られていることが多く、できるだけ避けたいもの。また、油は加熱調理すると必ず酸化します。認知症予防には揚げ物や油ものをできるだけ避けること。加熱調理する場合は、比較的熱に強い「オリーブオイル」を使用することや、使いまわしをせず、その日のうちに使い切ること。日頃のちょっとした意識で将来の認知症リスクを減らすことができるかもしれません。