

【大阪府池田市開催】▶ 4月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26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】▶ 4月7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



初心者・体が硬い人向け

ヨガ教室

@吹田市竹見台

デトックスの季節、春。ヨガを始めてみませんか?

ちょっとした不調、花粉症、吹き出物などありませんか?春はデトックスの季節と言われています。そのデトックスを促す効果が期待できるのがヨガ。ヨガは身体が柔らかくないとできないというイメージを持たれている方が多いですが、まずはご自身の身体と向き合うこと、心と向き合うこと、そして気づくことを大切にしていきます。お気軽にお申込みください♪!(^^)!



フリーステーション吹田

申込み先: ☎06-6832-0010

編集後記

春が来ました!!桜も続々と開花しています。最近、ビールのCMで「いくつになってもこの季節はちょっと浮かれてしまいます」とありますが、とても共感しました(笑)花々や木々も色づき始め、目の前に広がる景色が明るくカラフルになるこの季節。気持ちも前向きになるので、新しい習い事や趣味を始めるにはいい季節です♪私自身も、新たな気持ちで積極的に行動していきたいと思っております!

カンパニーサポート部 編集担当:上甲

※ヨガマットはこちらで準備しています♪

4月7日(土)・21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・体が硬い人向け)

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



フリーステーションのリハビリテーション vol.2

先月、フリーステーションのリハビリテーションのことで、Vol.1として書き始めましたが、その後、いよいよ4月に向けて理学療法士・看護師と一緒に話し合いを重ねています。

今回は、前回にも少し触れました「4月からの法改定」のことに関連して、看護師として私が感じたことを。

まず、その法改定のことで、前回のブログを抜粋しますと以下のような内容です。「訪問看護ステーションからの訪問リハビリは看護の一環であり、看護計画に基づいて行うべき、というような内容が盛り込まれるようになります」

このことを受けて、理学療法士によるリハビリを中心にされている訪問看護ステーションさんには対策、対応を変えておられるところもあるようです。対策というのは、たとえば今までは週に1回、理学療法士のみが訪問していた方に「月に1回は看護師も訪問します」とか、「3ヶ月に1回、30分は看護師が訪問します」といった変更です。

あえて、今回は看護師の皆さんに問いかけてみたいと思いました。

法律が変わり、このような対応をされることの良し悪しではなく、**看護師として、リハビリテーションについて、どのように考えているのか。** **リハビリを担うチームの一員として当事者意識を持っているか、**ということです。

今まで、理学療法士だけで訪問していた方のところに自分も訪問することになったのなら、その意味はなにか?を考えてほしい。

飾りのように訪問するのではなく、理学療法士だけのリハビリよりも成果・結果を出す看護師になってほしい。

それをきちんと考えているなら、画一的に「法律が変わったため、月に1回、看護師が30分の訪問をする」

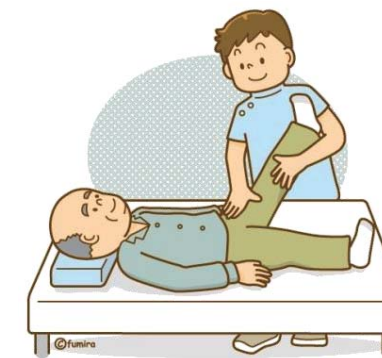
と決めないで、看護師としてこの人に何が必要かを考え、それぞれにきちんと訪問時間も回数も決めること(看護計画)が必要になるはずです。

現在、フリーステーションでは
★訪問看護指示書にリハビリテーションの項目にチェックのある方
★理学療法士だけで訪問しているケース
★指示書にリハビリがなく、看護師が必要を感じているケース

このような方々について理学療法士も看護師も一緒に、改めて再検討しなおしています。

検討会議に私も同席していますがじっくり時間をかけて意見交換すると、それぞれの立場での素晴らしい意見が出ます。

リハビリには結果が必須!より、満足度の高いものにしていきたいと思っております。



※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

《カラダが喜ぶお弁当ランチ》販売開始！！

豊能町・にここ食堂♡

季節のもの、地のもの中心の家庭料理が健康の源。添加物を使わず、昔なつかしい味にこだわったカラダが喜ぶお食事を提供します！



月曜日・金曜日の11:30～13:30

700円(税込)

★フリーステーションココラスペースにてお食事された方は具たくさんお味噌汁付き！
☆お持ち帰りできます！
★月曜日は「豊寿荘」でも販売！（※限定15食・予約制）

★お問合せ・ご予約(担当:おおむら) 090-5167-3612

FREE STATION

豊能町の地域コミュニティスペース

★新しい理学療法士が仲間入りしました★

初めまして！フリーステーションに入職しました理学療法士の平林（ひらばやし）と申します。私は、以下のようなことを大切にしています。

リハビリを必要とされる方の価値観や気持ちを大切にします

心身状態、生活環境、病気の経過など、他職種と情報を共有しながら評価を行います

理学療法評価・治療・効果の検討を基礎にサービスを提供します



医療や介護の隔たりなく、リハビリが必要な方を支えるチームの一員として、皆様とリハビリについて考えていきます！！

私自身も、高校生の時バレーボールで膝の靭帯を怪我したとき、患者として理学療法士やトレーナーなどのスタッフに大変支えられた一人です。あのときしてもらったように、人の支えになれるセラピストでありたいと思い理学療法士を志しました。理学療法士として治療する側に立ち10年少しが過ぎますが、今でもその気持ちは変わりません。慢性期、急性期病院で勤務し、3年ほどカナダやアメリカの理学療法クリニックの現状を学ぶため海外にいました。帰国後、デイサービスや整形外科クリニックでの勤務を経て、今までの経験を地域でいかせていけたらと思い、フリーステーションへの就職を決意しました。地域の皆様とチームの一員として、楽しくそして効果を追求したりハビリを試行錯誤していきたく考えています。よろしくお願いたします。

暮らしの二十四節気 暮らしの二十四節気

★穀雨(こくう):4月20日ごろ

4月20日～5月4日は「穀雨」です。

穀雨(こくう)とは、地上にあるたくさんの穀物に、たっぷり水分と栄養がため込まれ、元気に育つよう、天からの贈り物でもある恵みの雨が、しっとりと降りそそいでいるころのことです。

～旬の花～:藤

桜が散ると、藤の季節になります。日本では、藤棚や盆栽に仕立てられることが多く、垂れ下がる紫の花は、周囲の緑に映えて鮮やかさを演出し、人々の心を惹きつけます。



ちょこっと自然レシピ♪

★花粉症対策no.2★ 万能！大葉みそ

レンコンと同じく、花粉症に効果のある大葉をつかった万能調味料、「大葉みそ」の作り方ををご紹介します。



【材料(3人分)】

大葉 … 20枚
生姜 … ひとかけ(約10g)
にんにく … 1/2～1/3かけ
ごま油 … 小さじ2
みそ … 100g(好みのものでOK)
かつお削り節 … 1パック(約2g)

《調味料A》
みりん … 大さじ1
砂糖 … 大さじ1/2

【作り方】

- ① 大葉は千切りにして、生姜とニンニクは皮をむいて細かくみじん切り
- ② 鍋にごま油を加え、生姜とニンニクを入れて弱火で2～3分炒める
- ③ 続けて味噌と調味料A、大葉の千切りを加えます。ヘラで練り込むように混ぜ合わせます
- ④ 火加減は弱火のまま、まんべんなく混ぜながら焦げつかないように3～5分ほど煮詰めます。
- ⑤ 最後にかつお削り節を加え、混ぜ合わせながら完成。

～食品用ラップの危険性と選び方～

普段、ご家庭で使われている食品用ラップ。実は、**発がん性物質**や**環境ホルモン(内分泌かく乱物質)**が含まれていると言われているものが多く、使い方に注意が必要です。環境ホルモンは、体内で正常な働きをしているホルモンが、環境ホルモンによって乱されると体に次のような病気や症状が引き起こされる可能性があると言われています。

○乳がん、○子宮内膜症、○不妊症、○発達障害、○アレルギーなど。

実際、食用ラップの素材にはどんなものがあるのでしょうか？食品用ラップの素材は大きく分けて2つです。

・塩素系（「ポリ塩化～」と表記されているもの）

・ポリエチレン系

塩素系のラップは一般的には食器や食品にぴったりと付くので使いやすいかもしれませんが、塩素系のラップには添加物が含まれていることが多く、添加物が含まれているからこそ、ぴったり付くという性質があるのです。その添加物を含んだラップを浸した水に金魚を入れると金魚は暴れるように泳いだ後、死んでしまったという実験結果もあるそうです。それが人体だった場合…どうなるのでしょうか。

また、塩素系ラップの場合、油脂(油分)に触れると溶け出す性質があり、その溶け出した成分が人体に影響が及ぶ可能性があると言われています。ですから、食品用ラップを購入する際は、**可能な限りポリエチレン系のラップ**や**添加物フリーのラップ**を選んでみてはいかがでしょうか。(しかも、ポリエチレン系ラップのほうが安いことが多いです)

もし、どうしても塩素系ラップを使いたい場合は(注意書きにも実際書いてありますが)、油脂が含まれる食品を直接ラップで包んだり、油脂に触れた状態で電子レンジ等で温める行為は避けることをおすすめします。

《塩素系ラップ表記》

品名	食品包装用ラップフィルム
原材料名	ポリ塩化ビニリデン
添加物名	脂肪酸誘導体(柔軟剤)、エポキシ化植物油(安定剤)
寸法	幅22cm×長さ15m
耐熱温度	140度
耐冷温度	-60度
使用上の注意	●火気に近づけないでください。●油性の強い食品を直接包んで、電子レンジに入れないでください。
事業者の名称及び住所	お客様相談室

こちらの「ポリ塩化～」のラップは添加物が入っています。

《ポリエチレンラップ表記》

品名	食品包装用ラップフィルム
原材料名	ポリエチレン
添加物名	なし
寸法	幅22cm×長さ40m
耐熱温度	110度
耐冷温度	-70度
使用上の注意	●油性の強い食品を直接包んで電子レンジに入れないでください。●火気に近づけないでください。
事業者の名称及び住所	

こちらの「ポリエチレン」のラップは添加物が入っていません。