

# お知らせ

## 人づくり勉強会のお知らせ

看護師さんの「高い志」を応援して開催しております「人づくり勉強会」のお知らせです。

### テーマ「残薬の問題について」

講師：辻文生先生 市立吹田市民病院 呼吸器・アレルギー内科部長

■開催日時：平成25年8月3日(土)  
9:00 ~ 12:00

■場 所：みつなかホール  
(川西市小花2丁目7番2号)

■参加費：3,000円

■お申込み  
株式会社フリーステーション  
072-750-6255

#### 会場(みつなかホール)のご案内

阪急電鉄、川西能勢口駅東口より徒歩約5分  
JR川西池田駅より東へ徒歩約12分



## 写真展開催中！

ゲストの皆様思い出の写真をお持ち頂いた物を、スライド映像にさせていただき、デイサービスにて「写真展」を開催しております。

皆様、写真にまつわる昔の話をしていただき、今まで知らなかったゲストの一面を知る機会となり、話が盛り上がっています。



詳しくは、経営企画室  
担当 安田  
072-736-1207 まで

#### 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。



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7月1日発行

第16号

## 毎週更新中！！



フリーステーション  
ホームページ  
<http://www.free-st.jp>

または

フリーステーション池田

検索

## 募集中

理学療法士さん

看護師さん

志高く  
在宅看護・リハビリを  
実践したい方！

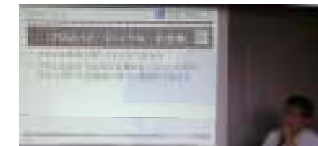
詳しくはホームページまで



## フリーステーションキャスト共有会

6月16日(日)、フリーステーションキャスト全員による「共有会」を行いました。会社理念やキャストの想いを共有し、サービスの更なる向上を目指した研修を、定期的で開催しております。

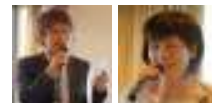
※ホームページのTOPページ **What's New** にもご紹介しています。



ゲストの皆様へ満足をお届けするプロとして、キャストそれぞれが持ち味を活かしながらチーム力を発揮し、ゲストにより必要と感じていただけるフリーステーションキャストを目指します。

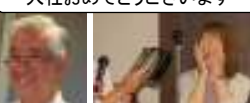


「夢のみずうみ村」様(山口県防府市、千葉県浦安市)のデイサービスの考え方や、取り組みを学び、新しくリーダーに任命された若松が、これからの「決意表明」を行い、新しいリハビリメニューと、ゲストの皆様が「自己選択・自己決定」をしていただける新しい「フリーステーションデイサービス」をキャスト全員で創ります。



これから自分をどう磨いていくか！！ 熱い想いをこめて伝え合いました。

入社おめでとうございます



介護福祉士合格！

入社した2人をキャストとゲストが一体となってサプライズプレゼントしました。

# メッセージ/ニュース

## 介護技術研修会

6月4日(火)と13日(木)にフリーステーション社内で「介護技術講習会」を行いました。  
「楽ワザ介護術の達人 西村禎雄先生」を講師にお招きし、介護技術の中で「移乗」「移動」をもっと楽に行うためのコツとワザを教えてくださいました。  
介護経験の長いキャストにも「目からウロコ」の研修でした。

ゲストの皆様により安全・安楽に援助をさせていただきますよう研修で得た技術をより一層磨いてまいります。



西村禎雄先生



↑車いすを斜めにして開閉すれば、床や畳を傷つけません。



↑ベッドからの起き上がりを介助。自分より大きい体格の方でも楽に介助できる方法があります。



↑車いすからベッドに移っていただく際の「裏ワザ」です。

## ある日のデイサービス



喫茶スペースが大賑わいです。

## コーヒーサーバーが来ました！！



6月のある日、デイサービスではゲストの皆様へ素敵な喫茶を楽しんで頂きたく、コーヒーサーバーを導入しました。

ホット、コールドの他、エスプレッソ、カフェオレもボタンひとつで出来ます。リハビリを終えた後のお疲れを癒しながら、会話の弾む良いひとときをお過ごし頂けますように。

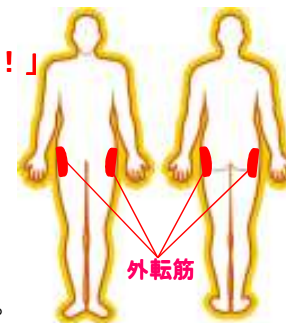
# 特集 自宅でできるエクササイズ

## 「外転筋を鍛えましょう！」

### 効果

「片脚で立つバランスが良くなり、歩行の安定性が向上！」

外転筋は臀部外側～大腿外側についている筋肉で、筋肉を働かせると足を横に開く事ができます。この筋肉は、**歩行時に片脚が宙に浮いたとき、バランスが崩れないように下半身を固定するのに働く大切な筋肉**です。この筋肉が衰えると、すり足となり転倒される方もいらっしゃいます。



今回は自宅でできる外転筋の鍛え方を簡単にご紹介致します。

### ①横向きに寝ます

(バランスをとるため下側の膝は曲げる)



### ②ゆっくりと上側の足を持ち上げます

(くるぶしを天井に近づけるイメージで、つま先が上を向かないように注意しましょう)



※足に錘を巻くことで、より負荷は大きくなります



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。