

第31回

# そらまめ

～ケアセンター習志野通信～



介護老人保健施設

ケアセンター習志野

〒275-0025 千葉県習志野市秋津3-5-2

TEL.047-453-5111 / FAX.047-453-5181

- 併設
- ❁ 短期入所療養介護
  - ❁ 通所リハビリテーション
  - ❁ 居宅介護支援事業所
  - ❁ 訪問リハビリテーション事業
  - ❁ 新習志野訪問看護ステーション事業所

## 今年度の新入職員です!

理学療法士 小野梓 事務課 川井大地 支援相談員 村上勝規



介護福祉士 山本純子 介護福祉士 砂原佳音 介護福祉士 平識敬夏

代表者2名のコメントです。

介護福祉士 山本純子さん(写真:左下)

2月に千葉に引っ越して来たので習志野の事や千葉の事を色々教えてください。介護経験は13年になりますが、ケアセンターでは新人なのでご指導のほど宜しくお願い致します。

支援相談員 村上勝規さん(写真:右上)

利用者様と地域とを結び付ける手助けができるよう、多職種連携・調整を心がけ、誠実に業務に取り組みますのでご指導宜しくお願い致します。

### 栄養ひと口メモ

#### 食中毒予防の3原則

##### 細菌を付けない

調理する前・食事の前には、必ず手を洗いましょう。生肉には食中毒の原因菌が付いていることがあります。焼肉をするときは、生肉を扱う箸と食べる箸を使い分けましょう。

##### 細菌を増やさない

冷蔵庫は10℃以下に、冷凍庫は-15℃以下に保つよう温度の管理をしましょう。調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置するのは避けましょう。

##### 細菌をやっつける

肉や魚など加熱する食品は、中心部までしっかり加熱しましょう。肉や魚など生ものを扱った調理器具類は、その都度、熱湯などで消毒しましょう。

### リハビリ豆知識

#### 正しいスクワットについて

今回は、意外と知らないスクワット(鍛える部分:太ももとおしりの筋肉)の注意点について紹介したいと思います。

#### 方法

- ① 肩幅に足を開き、つま先を前へ向ける。
- ② ゆっくりと膝を曲げて腰を落とし、元の位置に戻る。

#### 注意点

- ① 膝を曲げた時に、つま先と膝が同じ方向を向くようにする。
- ② つま先より膝が前に出ないようにする。

この2つの注意点を意識してスクワットを実施してみてください!

※膝の痛み等で難しい場合は、椅子に座って立ち・座りを行なってもスクワットになり、負担も少ないです。

1セット:5~10回 1日:1~3セットが目安



# ご利用者様の作品集

月や季節ごと、季節に合わせた作品を作って壁などに掲示しています。  
ちなみに、4月は桜、5月はこいのぼりや菖蒲でした！



近くで見ても  
何かわかりませんが…?



遠くで見ると  
あの大スターが…♪

右の写真は通所ご利用者様による作品です。  
近くで見ても何かわかりませんが、遠くで見るとあの大スターが…♪  
こういった大きな作品やぬり絵・書道コンテスト等も企画・開催しています！  
今回掲載させて頂いた作品はほんの一部ですが、ご利用者様と職員とが日々工夫を凝らして楽しみながら作品作りに取り組んでいます。