

第37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

- 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

併設

## 今年度新入職員紹介!

代表し小林 美月さんよりコメントです。

ご利用者様ひとり一人の意思を尊重して援助が出来る介護士を目指し、頑張りたいと思います。

どうぞよろしくお願い致します。



小林 美月 (介護福祉士) 高見 明日香 (庶務) 椎名 じゅり (あっとほーむ習志野・介護福祉士)

## 100歳 ANNIVERSARY おめでとうございます

通所リハご利用の 齋木 熊太郎様が今年6月に100歳を迎えられました



週に2回元気にリハビリに通われております。来年の2回目の東京オリンピックを楽しみにしていっしょにとのことです。



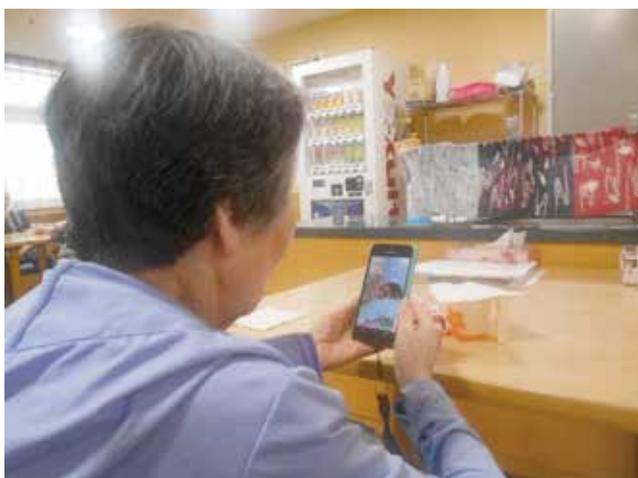
# 水槽のお魚にご注目!

ケアセンター習志野の入り口にある水槽には、様々な種類の熱帯魚たちが暮らしています。この水槽にはファンの方がたくさんおり、この日も、ご利用者様がリハビリの合間に覗きにいらしてくださいました。お魚さんに会うことで元気をもらい、またリハビリを頑張ることができたと話されていました。



毎日の餌やりや水槽の水換え・掃除などのメンテナンスは、施設の職員が行っています。皆様の癒しと憩いの場となるよう努めております。

## 面会中止中のご利用者様のご様子



2月下旬より新型コロナウイルス対策の為、当施設では入所されているご利用者様への面会を中止させて頂き、ご利用者様、ご家族関係者の方々へご迷惑をおかけしました。

当施設では4月6日より利用日時などの制限はありましたが、スマートフォンを使用しテレビ電話による面会が出来るようになりました。ご利用された方は面会の中止が2か月以上続いておりましたので久しぶりの面会に笑顔で会話を楽しまれていました。

## リハビリ豆知識

今回は外出が制限されてしまって運動不足になってしまった方に向けてご自宅で出来る運動を紹介します。

### その1

腹周りの筋肉を鍛える運動



**効果** 起き上がりを楽にします!

**方法** 両手を前に出して膝を触るようにしましょう。

### その2

尻の筋肉を鍛えるブリッジ運動



**効果** 体の歪みを整えます!

**方法** 両手は体の横に置いてお尻を意識してあげましょう。

1セットにつき10回程度を目安に行います。

※暑くなってきているので運動時には水分補給を忘れないように注意しましょう!体調が悪い時には無理に行わず、ゆっくり休んで下さい。