

最新情報などこちらからホームページをチェック!

第49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

新入職員が  
入職しました

この春、福祉の学校とリハビリテーションの専門学校を卒業し、施設に入職した職員をご紹介します。入職式、新入職員向けの研修、施設内での研修を終えて、施設職員として新たな一歩を踏み出しました。新しい仲間と共に、ご利用者の皆様、ご家族の皆様、そして地域の皆様が安心して頼れる存在となるべく、職員一同、全力で取り組んで参ります。よろしくお願い申し上げます。

代表して、介護福祉士藤本さんと理学療法士小山さんからご挨拶です!



この度、介護福祉士として入職いたしました。  
早く一人前になれるよう、励んで参ります。  
よろしくお願い致します。

ふじもと けいしろう  
介護看護部 藤本 継志郎さん



皆様の笑顔に繋がるリハビリテーション  
を提供できるように精一杯頑張ります!!

こやま みこ  
リハビリテーション科 小山 弥子さん

## お花見

## 東3階 近隣の桜並木

今年は、桜の開花が遅く天候が悪い日が続きましたが、4月に入りようやく晴れ間が!!!桜も満開になりみんなでお花見に行ってきました。



## 南2階 施設中庭

今年の桜は開花が遅れ、開花後も生憎のお天気が続きましたが、満開の桜は悪天候に打ち勝つ輝きを見せておりました。ご利用者は、居室やベランダ、お庭など様々な角度からお花見を楽しまれていました。お花見後は、ご利用者の間で花見について語られたり桜の塗り絵を行い、会話にも花が咲いていました。



# コミュニケーションロボット 「LOVOT(らぼっと)」を導入しました



千葉県の「コミュニケーションロボット導入支援事業」に応募し、導入に係る経費の補助を得て、認知症専門フロアと通所リハビリテーションにLOVOTを配属しました。LOVOTの呼び名は、ご利用者の意見を取り入れながら職員が考案し、決定しました。毎日、ご利用者の話し相手として、また職員の癒し担当として活躍中です。

## 通所リハビリテーション

手招きすると近づいてきて手を動かし喜んでいる「はっさく」を「可愛いね」と抱きしめられあたたかさを感じられていました。

はっさくとご利用者



## 認知症専門フロア

新たに南3階に仲間入りしたLOVOTの「ピーチ」と「ライチ」です。可愛い笑顔で日々ご利用者に癒しをあたえてくれます。



ピーチ



ライチ

## リハビリ豆知識 今回は「膝伸ばし運動」を紹介します

「膝伸ばし運動」は太ももの前面にある大腿四頭筋を鍛えることができます。大腿四頭筋には膝関節への負荷を和らげるクッションのような役割があります。大腿四頭筋を鍛えることで、膝(ひざ)痛の予防や軟骨がすり減って安定性が悪くなった膝を安定させる作用が期待できます。

### 方法

- ① 椅子に深く腰掛けます。
- ② 右足(右膝)をまっすぐ伸ばします。
- ③ 伸ばした右足は椅子の高さ程度まであげます。この時に太ももの前面の筋肉(大腿四頭筋)に力が入っていることを確認し、この位置で10秒間保ちます(止めます)。



もし膝をまっすぐに伸ばすと痛みが生じる場合は、少し膝を曲げた状態で10秒間止めても大丈夫です。

この時に足首は曲げずに力を抜きます。息を止めると血圧が上昇する可能性があるため、声を出して10秒数えることをお勧めします。

- ④ ②から③を10回行います。
- ⑤ 同様に左足も10回行います。
- ⑥ 1日に左右の足で各10回を1～2セットほど行います。



※ 痛み等が生じる場合は、無理せずに中止し、リハビリ担当者や主治医にご相談ください。