

最新情報などこちらからホームページをチェック!



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

第50回

# そらまめ

～ケアセンター習志野通信～



8  
25

## 納涼祭



地域で活動されている「ばか面おどり」をご披露いただきました。わくわく抽選会では、ナラシド♪が場を盛り上げてくれました。

9  
16

## 敬老会



卒寿や米寿など  
節目の方々に、  
施設からお祝いのお花  
をプレゼント致しました。





# ご長寿ご利用者のご紹介



お誕生日おめでとうございます。いつも元気な笑顔がありがとうございます。これからも健康で幸せな毎日をお過ごしください。(職員一同)

百歳一歳を迎えられたことを誠摯に 축하드립니다。百歳を迎えられたことは何よりも素晴らしいことだと思います。これからも元気で活躍してください。おめでとうございます。 2025年12月 鴨澤 武様

◀ご本人さまからコメントを頂戴しました

通所リハビリテーション 鴨澤 武様 101歳

東2階 塙 愛子様 106歳

いつも元気で素敵な笑顔をありがとうございます。これからも健康で幸せな毎日をお過ごしください。(職員一同)

## リハビリ豆知識

足のむくみを軽減・代謝を向上  
今回は「かかと上げ運動(カーフレイズ)」を紹介します

足に流れている血液は、重力に逆らって心臓に戻る必要があります。また、ふくらはぎの筋肉は血液を心臓に戻すポンプのような役割を果たしています。足の血管(静脈)には弁がついており、逆流を防いでいます。

右記の動作を10回1~3セット、毎日繰り返します。運動後は、ふくらはぎのストレッチを行うのが理想です。

※むくみは運動以外にも「食事」や「睡眠等の休息」「体の冷え」などの生活習慣が密接に関わります。

※むくみには「一過性のもの」と「慢性的なもの」がありますが、数日間続く場合は病気の可能性もあるため、主治医や専門医への受診をご検討ください。



椅子などに手をつき、足を肩幅程度に広げ、まっすぐに立ちます。



ゆっくりと両足のかかとを上げ、上げきったら、ゆっくりとかかとを下ろします。