

最新情報などこちらからホームページをチェック!

第51回



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

# そらまめ

～ケアセンター習志野通信～

- 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

## 新温冷配膳車導入で食事がさらにおいしく!



令和6年3月、温冷両方の調節機能を備えた温冷配膳車を導入しました。温かい料理は65℃、冷たい料理は5℃に管理し、衛生面とおいしさを両立。ご利用者の満足度調査でも高評価を得ています。今後も満足度向上を目指し、管理栄養士や給食委託会社、他職種と連携して改善を進めて参ります。

## リハビリ豆知識

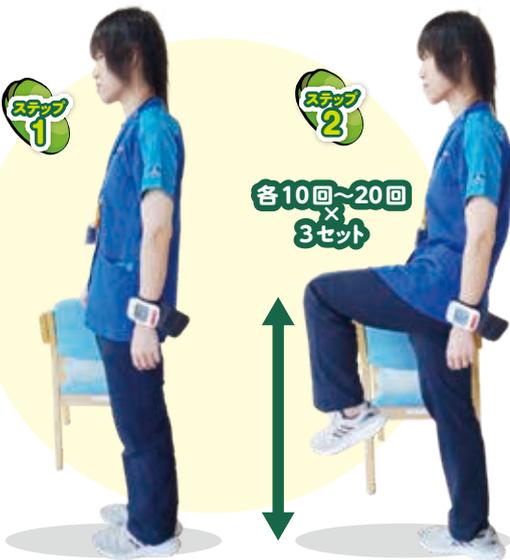
今回は「ニーアップ運動」を紹介します。腸腹筋を鍛えることで、姿勢の改善、歩行時のつまずきの減少、そして腰痛の予防や改善につながります。腸腰筋とは腰から脚の付け根に位置する、大腰筋、小腰筋、腸骨筋の3つの筋肉の総称です。

### 方法

- ①立った状態で椅子や手すりなどをしっかりと掴み、姿勢をまっすぐにします。右足をゆっくりとできるだけ高く上げます。上げた足をゆっくりと戻します。
- ②同様に左足も行います。
- ③左右の足を交互に10回～20回上げ下げします。
- ④10回～20回の動作を3セット程度行います。

### 注意

体調に合わせて回数は調整してください。



※転倒には十分注意して実施してください。

※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。

## 阿部歯科医師 勲章受章

★★★



協力病院 阿部歯科クリニック院長  
阿部有司先生が、令和6年秋の叙勲で「旭日双光章」を受章されました。

# 施設内行事

各フロアでは季節感あふれる飾り付けとともに催し物が実施され、ご利用者の皆さまに楽しんでいただきました。

## クリスマス

入所 クリスマスツリーの隣で、サンタの帽子やトナカイのカチューシャを付けて写真を撮りました。

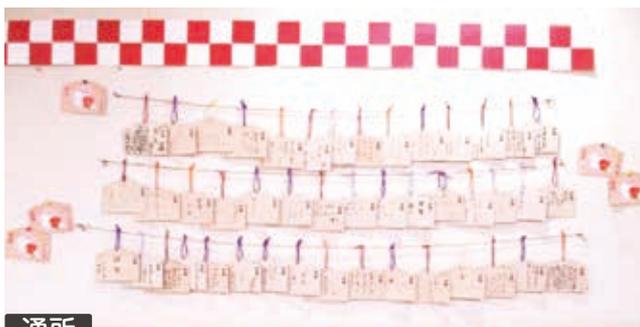


入所 職員によるファッションショーを行いました。クリスマスにちなんでツリーも登場しました。



入所 皆様にささやかな贈り物をお渡ししました。笑顔で受け取っていただけて、嬉しい限りです。

## お正月



通所 今年の抱負やお願いごとを絵馬に書いていただきました。



入所 お正月に獅子舞が来てくれました。皆さんの健康を祈ってガブリ!!

## 節分



通所 職員が鬼の衣装を着てフロアを回り、ご利用者には豆の代わりに新聞紙を丸めたものを投げてもらいました。