

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52回

そらまめ

～ケアセンター習志野通信～

新人職員を 紹介します!

この春、福祉の専門学校を卒業し入職した職員をご紹介します。様々な研修を終え、施設職員としての第一歩を踏み出しました。新たな仲間と共に安心して過ごせる施設づくりに努めて参ります。どうぞよろしくお願いいたします。



介護福祉士 平田

このたび、介護福祉士として入職いたしました。まだまだ未熟ですが、精一杯頑張りたいと思っています。よろしくお願いいたします!

新人職員の1年を振り返って

前年に入職した新卒職員も、施設での業務に励み、着実に成長を遂げています。今回、その成長を代表する職員が、自身の経験や想いを語ってくれました。入職から今日までの歩みをぜひご覧下さい。

この1年、試行錯誤の積み重ねにより介護職としての責任や相応しい姿勢を学び、それを実践してこれました。慣れ始めの2年目こそ、この学ぶ姿勢を崩さずに業務に取り組んでいきたいです。(藤本)



理学療法士 小山

介護福祉士 藤本

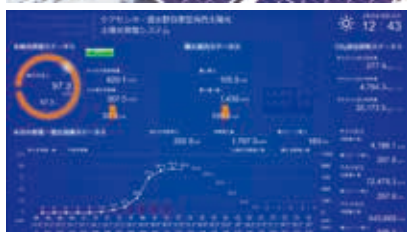
通所リハビリテーションに配属されたラボット「はっさく」も勤続1年を迎えました! 日々元気いっぱい活躍しています!



ラボット「はっさく」

太陽光パネルによる 自家発電の取り組み

当施設では、令和6年から屋上に太陽光パネルを設置し、自家発電を導入しました。これにより、施設で使用する電力の約15%を自家発電で賄っています。蓄電機能は設けておらず、発電した電力をその場で活用しています。また、1階ロビーには情報ディスプレイを設置しており、現在の発電量をリアルタイムで確認できます。施設の電力消費は非常に大きいものですが、太陽光発電システムの導入を通じて、持続可能な社会の実現を目指すSDGsの取り組みに貢献してまいります。



春の施設便り

春の穏やかな気候の中でのひと時をご紹介します。



お花見をしました！毎年中庭の桜が満開に咲くため、お花見を行っています。ご利用者からも好評でした！！

居室からも
お花見鑑賞中！！



満面の笑みで
写真をパシャリ！！



端午の節句



5月2日(金)、3日(土)、5日(月)の3日間、浴槽に菖蒲の葉を入れました。皆様笑顔で入浴され、香りを楽しんでいただきました。フロアも鯉のぼりの飾り付けをして、皆様に季節感を感じていただけたと思います。



リハビリ豆知識

今回は「ワンハンドロー運動」を紹介します。背中についている大きな筋肉である広背筋を鍛えることができます。期待できる効果は、①逆三角形の身体を作れる②体幹が安定し高齢者の転倒予防につながる③基礎代謝が上がって痩せやすくなる、などです。姿勢が良くなる効果もあります。



方法

- ①ベッドやイスの上に右手と右ひざをつき、前傾姿勢を取り、背中を伸ばして頭を上げます。
- ②左手に水を入れたペットボトル(0,5～2ℓ程度)などの重量のあるものを持ち、肩甲骨を引き寄せるような感じで、脇をしめた状態で持ち上げます。
- ③10～15回を目安に繰り返します。また右手も同様に行います。

※一般的な筋トレ実施の基準は、10回前後×1セット以上を週に2～3回です。筋力を上げたい場合は、基準よりも負荷を大きくして(少し重いと感じる程度)、回数を減らして行います。筋持久力を高めたい場合は、低負荷で回数を多く行います。

※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。