

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54回

そらまめ

～ケアセンター習志野通信～

秋の味覚狩り体験

通所

味覚狩りの雰囲気を実格的に体験していただく為に、「軍手・麦わら帽子・トング・ザル」などを用意しました。ぶどうや柿、さつま芋、さんま等を「収穫」し、季節感を味わっていただきました。皆様とても喜びながら体験して下さいました。



この時期、コミュニケーションロボットの「はっさく」は、七五三スタイルで利用者の皆さまをお出迎えました。

冬の訪れを感じ
るゆず湯

冬至～心も体も温まる～ ゆず湯



入所フロアでは12月22日から24日まで、通所では12月22日から27日まで、「ゆず湯」を行いました。皆さま、ゆずの香りに包まれながら入浴を楽しまれました。

入所 通所



ゆず湯のご案内ポスターも
掲示しました▶

クリスマス

入所



サンタの帽子をかぶって、バシヤリ!!!



クリスマスプレゼントとして、ひざ掛けをお渡ししました。

余暇時間を使用し、輪飾りでクリスマスツリーを作成しました。とても華やかな手作りツリーになりました。

2026年 お正月

新たな年をにぎやかに
迎えました!今年も皆さ
まにとってより良い年にな
りますように。

入所



職員お手製の獅子舞が登場



臼と杵で餅つき体験



節分

通所

バレンタイン仕様の
「はっさく」

毎年恒例の節分行事は「鬼は外!福は内!」の声が響き渡る賑やかな一日となりました。手作りの豆(新聞紙を丸めたもの)で職員が扮した赤鬼・青鬼を退治した後は、皆様の晴れやかな笑顔で室内は一足早く春の陽気に包まれました。

今回は尿漏れの予防や改善効果などが期待できる**骨盤底筋群の筋トレ**を紹介!

リハピリ 豆知識

骨盤底筋群は骨盤の内側にある筋肉の総称です。主な役割としては、下記の3つです。

- ① 尿道や肛門を絞めたり緩めたりすることで排泄をコントロールします。
- ② 膀胱・直腸・子宮などの臓器を支え、正しい位置に保ちます。
- ③ 恥骨や尾骨、仙骨などの骨を支えたり、下腹部や股関節周囲の筋肉と相互に作用しながら体幹を支えたりします。

機能が低下する原因: 生活・運動習慣、出産、体形の変化や加齢に伴う筋力低下などにより骨盤底筋群の機能低下を引き起こします。

骨盤底筋群の筋トレで期待できる運動効果／

- ☑ 腹圧性や混合性尿失禁の改善の期待
- ☑ 体幹が安定することで姿勢の改善の期待
- ☑ 臓器離脱の予防や便秘などの改善の期待
- ☑ ぽっこりお腹を引き締める効果の期待



朝1セット、夕方2セット
のように分けてもOK!

方法

- ① 仰向けの姿勢を取り、両膝を立て、両膝の間は肩幅程度に開き力を抜きます。
- ② ① の状態で、息を吐きながら肛門や尿道、膣を5～10秒程、体の中心に集めるようなイメージで引き締め続けます。
- ③ 息を吸いながらリラックスして骨盤底筋群を緩めます(力を抜きます)。
- ④ ② ③ を1組として、10回繰り返します。
- ⑤ 1日に10回×3セット以上を行います。朝1セット夕方2セットのように、分けて実施しても構いません。

※お尻(殿筋)は力を入れないようにして、骨盤内の筋肉を意識しながら、肛門や尿道などを締めましょう。

※継続することで運動効果が期待できるため、最低4～8週間は試してみましょう。効果を実感後も、続けることで運動効果を維持できる可能性があります。

※気になる方は『ケーゲル体操』と検索してみてください。