

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55回

そらまめ

～ケアセンター習志野通信～

お花見

2026年4月
お花見をしました

入所・通所



ケアセンターの中庭には桜の木が植えてあり、桜の開花に合わせてご利用者様とお花見に行きました。

桜を眺めながら「きれいだね」と話が聞かれたり、「一緒に見れて良かった」と笑顔でご利用者様同士で話される様子が見られ、春の訪れを感じていただけた素敵な日になりました。



新入職員紹介

2026年度もケアセンター習志野・あつとほ一む習志野に新しい職員が入職しましたのでご紹介させていただきます。

新社会人となった者、資格を取りキャリアチェンジをした者、それぞれですが、先輩職員につきながら日々業務に励んでいます。どうぞよろしくお願いいたします。



ご利用者一人ひとりに寄り添いながら、日々の関わりを通して多くを学び、信頼される存在になれるように努めていきます。

新入職員より

入所・通所

端午の節句

5月



玄関前では勇壮な
5月人形がお出迎え!



5/4～5/6にかけて
菖蒲湯を行いました!
菖蒲を眺めながら
皆さん入浴を
楽しまれました。



東3階フロア
では鯉のぼりが
元気に泳いで
いました!



鯉のぼりと
はっさく

通所

あじさいと風鈴

5月・6月のレクリエーションで
あじさいの壁画と風鈴を作りました。

あじさいはお花紙をねじりあじさいの形に
貼り合わせました。色とりどりのあじさいが
咲き誇る壁画ができました。



風鈴は透明のカップにスタンドグラス
風の飾り付けをし仕上げました。お好
きな色の飾りを選び涼しげで個性豊
かな作品ができました。

ジョーンブライド
はっさく



長時間のデスクワークや携帯等の使用でなりやすい巻き肩のストレッチを紹介します！

リハピリ
豆知識

巻き肩とは

肩が前方に巻き込むように丸まった
状態の姿勢で、なおかつ肩が前へ
出てしまう姿勢が特徴です。

巻き肩で起こりうる身体の不調

- ①肩や首のこりや痛み。原因：巻き肩により肩や首の筋肉の緊張による、血行不良から生じます。
- ②頭痛や目の疲れ。原因：肩や首の筋緊張により、頭痛や眼精疲労が誘発されます。
- ③深い呼吸が減り、浅い呼吸が増加。原因：巻き肩により胸の筋肉の柔軟性低下から、深い呼吸がしにくくなる場合があります。
- ④手や腕のしびれ。原因：巻き肩で胸の前が縮んだ状態になると、神経や血管を圧迫することが原因のひとつです
- ⑤巻き肩をはじめとしたアライメントの崩れ(姿勢の崩れ)。猫背などの他の姿勢不良を引き起こす可能性があります。

ステップ
1

- ① 右の写真のような
上半身の姿勢を
とります。
両腕で行います。

ステップ
2

- ② 肩甲骨を意識しながら、
写真のように肘を
前から後ろに向かって
大きく引きます。
このとき胸を広げるように
動かします。

ステップ
3

- ③ ②に加えて
左右の肩甲骨を内側
(顕著な痛みがない
範囲で肩甲骨を大きく
動かすことを意識する)に
寄せ、5秒キープします。
- ④ 10回ほど実施します。



※このようなストレッチを毎日実施していても、日常生活で不良姿勢の習慣がある場合は、ほぐした筋肉が元に戻り(肩や首の筋肉が緊張状態に戻る)、巻き肩で起こりうる身体の不調がまた引き起こされる可能性があります。

※長時間のデスクワークや読書や携帯電話(スマホ)の使用等、同じ姿勢が続く場合は無意識に姿勢が崩れてしまうので、時々、身体を動かす等を行い、姿勢の癖(生活習慣)を見直すことが肝要です。