



2020年度顧客満足度アンケート結果 総合満足率98.7% 回収率84.5%

2020年度も「満足度アンケート」にご意見を頂き、ありがとうございます。2020年は新型コロナウイルス感染防止対策の面会制限など、お客様の安全を最優先にすることで不自由な思いをさせてしまい申し訳なく思います。そのような状況下において、非常に多くの皆様から「満足」との回答や、弊社介護職員への心温まるメッセージを頂き、心より感謝しております。頂いたご意見をサービス品質向上の為に活かして「満足度100%」を目指していきたいと思っておりますので、引き続きご指導ご鞭撻をよろしくお願いいたします。

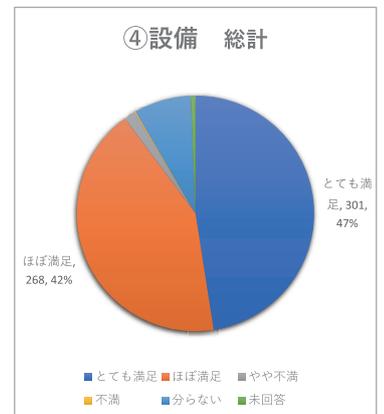
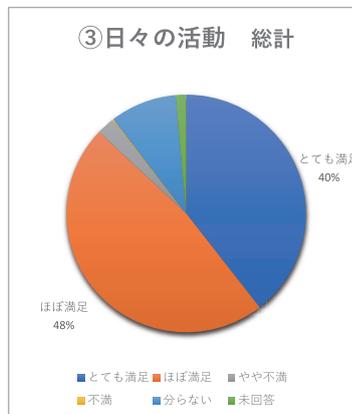
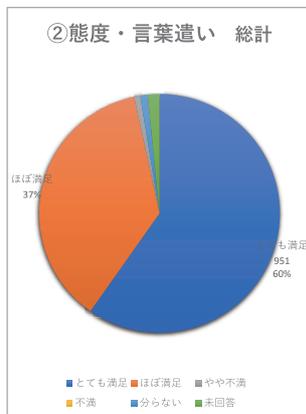
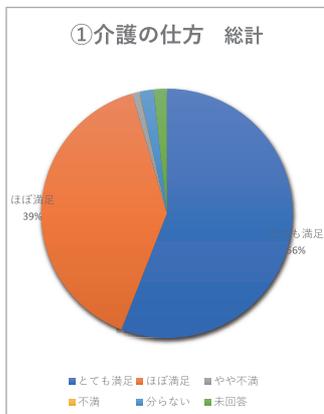
調査期間／2020年10月1日～2020年11月10日

総合満足率／「とても満足(877人)」「ほぼ満足(660人)」を合わせた数値の比率

回収率／「送付(1885人)」に対し「回収(1592人)」した数値の比率

【項目別満足率の結果】

- ① 介護の仕方について／99.0% (とても満足+ほぼ満足／1521人)
- ② 態度・言葉使いについて／99.1% (とても満足+ほぼ満足／1538人)
- ③ 日々の活動について／97.2% (とても満足+ほぼ満足／551人)
- ④ 設備・衛生環境について／98.1% (とても満足+ほぼ満足／569人)



あけましておめでとうございます。

今年もこのコラムを通じて、生活上の注意点や体の仕組みや運動など有益な情報を皆様にお届けできればと思います。どうぞよろしくお願い致します。

さて、最近コロナウイルス感染者が全国的に増加傾向にあり、去年に続き外出自粛が求められております。外出自粛により、日々の活動範囲が狭くなると動く機会が減ってしまい、体力が落ちやすくなります。また人との交流が減ると物覚えなどの認知機能が低下しやすくなります。

そこで今回はご自宅でできる脳と体を鍛える運動をご紹介します。

脳と体を鍛える運動はいくつかありますが、自宅で気軽にできる運動として「コグニサイズ」という運動があります。コグニサイズとは、体を動かしながら頭も使うといった同時に2つのことを行う運動になります。

例えば、立った状態または座った状態でリズムよく足踏みをします。足踏みの数を数えながら、足踏みの回数が「3の倍数」になったときに手拍子をします。このように足踏みと手拍子の2つの課題を組み合わせることが脳の活性化につながり、体も動かすことで体も鍛えることができます。コグニサイズには、他にも散歩や段差を昇り降りしながらしりとりをするなど様々な種類があります。最近ではインターネットで運動の動画なども取り上げられているため、詳しく知りたい方はぜひ調べてみてください。

今回は自宅でできる脳と体を鍛える運動を取り上げましたが、認知症を予防するためには規則正しい睡眠や食生活が必要です。また散歩などの「有酸素運動」を休みながらでもよいので、20分以上行うことで脳の血流が良くなり認知症を予防できると言われています。

ぜひ皆様もコロナ禍でも健康的な脳や体を保てるよう、生活習慣や適度な運動を心がけてみてください!!

コグニサイズの一例

椅子に座って足踏みをして、「3の倍数」Aのときに手拍子をいれる。



【2020年度顧客満足アンケート お客様からの声】

【コメント】 プレミアムハートライフ・ハートライフ

- ・コロナで面会制限がありましたが、色々な形で面会を提案して頂き、感謝しています。
- ・コロナ禍の中、感染防止にご尽力いただきありがとうございます。施設内の整理整頓されていて、玄関廊下に飾られている生花もいつも楽しみにしています。
- ・今年はコロナ禍にある中、面会、外出制限もありストレスもたまりがちな入居者に対して、イベント等の催しを昨年より多く開催して頂き、感謝しています。
- ・家にいる時より介護度が下がりました。活動することで、刺激になると思います。

【コメント】 ハートフルホーム・グループホーム

- ・施設に入られている方々のお顔の表情を窓の外から見ていると、職員の方々が、心から気持ちを込めて支援して下さっているのが良く分かり、本当にアクタガワさんに入所でき、母も今まで一番幸せだと思えます。

【コメント】 ハートフルホーム・小規模多機能

- ・朝「今日は行く日だよ」と声をかけると「あ、そうか!」と言って直ぐに起きだす位、楽しみにしている様子。体調に合わせ面倒を見て頂き、まだ家で過ごせているのも、皆さんのお陰と思っています。幸せな毎日を送れて本当に有難く思っています。

【コメント】 ハートフルホーム・訪問介護

- ・対応の仕方が、相手の言う事をよく聞いてくれ、自分の押し付け意見は言わない。とても対応が良く、助かっています。仕事も早く短い時間ですべてやりこなしてくれています。仕事とは言え、他人の汚物等、本当に良くやってくれます。感謝の一言です。
- ・いつも変わらぬヘルパーさん、お風呂とかお掃除が無い日はとても淋しいです。もう家族と一緒にです。私の娘か子供のように楽しいです。有難うございます。

【コメント】 ハートフルホーム・ヘルパー通報

- ・ヘルパー通報サービスの職員には先日も2回、安否確認を迅速に対応していただきました。特に震度4の地震発生時は週末にもかかわらず直ぐに対応して頂きました。離れて生活しており、訪問介護、ヘルパー通報サービスに、大変助かっています。毎日の状況は変わりますので、引き続き機転よく柔軟なサービスの提供をよろしくお願いします。
- ・首から下げている（スイッチ）誰か2人でいるような感で安心です。とても優しく話してくださって、言葉遣い上手な方と思いました。

【コメント】 ハートフルホーム・デイサービス

- ・色々なレクリエーションを体験させて頂いて、本人もできる限りの行動をしているようです。体を動かし、頭を使って活動させてもらい、助かっています。職員の方々の笑顔、声掛けがあり、感謝しています。若い男性の方々が介護の職について頑張っている姿、感心します。女性の方々は細かいところまで手を回し、有難い事です。これからも宜しくお願いいたします。
- ・介護度5でデイサービスを利用できて、とても有難く感じます。月・水・金と利用していますが、“行く居場所がある”という事は父にとって大事な事であり、生活に張りが生まれます。1日の様子を伝えてくださり、有難いです。
- ・長年にわたりお世話になりました。行き始めはやや戸惑っていたものの、日を追うごとに通所が楽しみで毎日カレンダーを見てレク（カルチャー）内容を確認して笑ってました。ずっと通えて本当によかったです。

【コメント】 福祉用具

- ・ケアマネさんやリハビリの方と、連携が素晴らしい。色々提案して下さり、直ぐに対応して下さる所がとても心強いです。母の一番必要で合っているところを見つけ下さり、感謝しています。訪問時の笑顔が安心感を与えてくれます。
- ・現状の問題点を良く調べてくれ、自分で気付かない件に対してもアドバイスがあります。福祉用具を貸し出すと言うより「安全性と快適性をもたらしてくれると言う事」がアクタガワ様の存在意義と感じております。

【コメント】 ケアマネジャー

- ・この1年で本人を取り巻く環境が大きく変わりましたが、その都度、相談に乗って下さり、対応して下さって助かっています。
- ・コロナの影響で外出する機会が少なくなって、ますます情報が乏しくなっています。ケアマネジャーさんが教えて下さる情報をいつも心待ちにしています。

感性にささやく五感の生活

忠臣蔵

年末の風物詩といえば忠臣蔵。歌舞伎の演目や映画、テレビドラマで何度も取り上げられています。近年はめっきり見かけなくなりましたが、ご年配の方にとっては懐かしく昭和を思い起こすものではないでしょうか。大石内蔵助をはじめとする赤穂義士47人が、赤穂藩主である浅野内匠頭の仇討ちをする物語で、江戸時代中期に起きた赤穂事件がもとになっています。

〈プレミアムハートライフ小鹿公園前〉



冬至

1年中で昼間が最も短く夜が最も長い日で、旧暦では11月の中頃、新暦では今年は12月21日にあたります。昔、中国では冬至を暦の起点と考えていたようで、この日を境にまた太陽の力が復活することから、『易経』には「一陽来復（いちようらいふく）」という言葉が記されています。また冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。なんきん（かぼちゃ）、うどん、ぎんなん など。「ん」のつくものを運盛りといって縁起をかついで、無病息災を祈る日ともしていました。

〈ハートライフ千代田〉



クリスマス

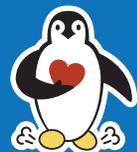
クリスマスは、キリストの誕生を祝う「降誕祭」です。12月、街はクリスマスカラーと呼ばれる赤・緑・白など色とりどりの装飾品で飾られ雰囲気が高まります。

クリスマスカラーと呼ばれる赤・緑・白にはそれぞれ、愛と寛大さ・常緑樹・純潔、潔白の意味があります。ツリーとなるモミの木などの常緑樹は太陽と生命のシンボルであり、「永遠」を表すといえます。

〈ハートライフ長泉〉



ぺんぎん食堂



1月

五目炊き込みご飯

タラちり鍋

かまぼこと厚焼き玉子

ほうれん草の胡麻和え

お漬物・あさりの澄まし汁

生フルーツ

