



## アクタガワの生活リハビリ (特別編)

### 「今だからこそやって頂きたい運動について～柔軟体操編～」

昨今、新型コロナウイルスの影響で思うように外出ができず、家にいる時間がどうしても長くなっていると思います。外出が少なくなると、歩く量など体を動かす量が極端に減ってしまい、筋力が弱くなったり、体の動きが固くなってしまいます。

そこで、「今だからこそやって頂きたい運動について～柔軟体操編～」として、硬くなりやすい筋肉のストレッチや筋力低下を防ぐための運動について取り上げました。

#### 1. ツイストストレッチ (20秒×2セット)

- ① 床に足を投げ出して座ります。
  - ② 片方の膝を立て、足を交差します。
  - ③ 立てた膝の反対側の肘を膝に当てます。
  - ④ 体を立てた膝側に捻っていきます。
  - ⑤ 捻ったところで20秒保持します。
- ※ ①～⑤も反対も同様に行い、交互に2セット行います。



#### 2. 腰を反らす運動 (20秒×3セット)

- ① うつぶせになり、肘を立てます。  
→余裕がある方は肘を伸ばし、手で体重を支えます。
- ② お尻を締めてゆっくりお腹を伸ばし、20秒間キープします。
- ③ ゆっくり戻っていきます。  
これを3セット繰り返します。



#### 3. 肩の付け根のストレッチ (左右20秒ずつ×2セット)

- ① どちらか片方の肘を曲げ、肘を肩の高さまで挙げていきます。
- ② 肘が体の正面にくるようにします。
- ③ もう片方の手で挙げた側の肘を掴みます。
- ④ 肘を肩口の方に押し込んでいきます。
- ⑤ 押し込んだところで20秒キープし、左右交互に2セット繰り返します。



是非これらの運動を行って頂き、少しでも筋力や体の動きを維持して頂ければと思います。

# 2020年度入社式

4月1日、アクタガワ本社にて2020年度入社式が開催され、12名の新入社員が入社しました。社長の芥川より辞令を手渡しされ、最初は緊張した表情でしたが、一人ひとりが自己紹介と新社会人としての決意を表明してくれました。

5月配属に向け、4月は介護スキルを中心に新卒研修に取り組んでいきますので、温かく受け入れてくださいますようお願いいたします。

今年は、新型コロナウイルス感染予防の為、マスク着用で入社式を開催しました。



前列中央が、社長と専務です。前列左側3名、右側3名と後列中心の6名が新入社員です。

# 生活リハビリ講座

「理学療法士がおすすめする自宅でできる元気体操  
～コロナウイルスに負けない体づくり～」

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、外出する機会が減り、体を動かすことが少なくなっていますか？  
外出や体を動かす機会が少なくなると、身体機能が低下するだけでなく、知らないうちにストレスもため込んで  
しまいます。

感染症のリスクを減らしながら身体機能維持・ストレス解消を目的とした、ご自宅でできる体操をアクタガワの  
理学療法士が紹介いたします。

## 自宅でできる元気体操 足①



### 前脛骨筋

- ・スネの前の筋肉
  - ・つま先を上げる 筋肉
- つま先が上がりやすくなることで、つまずき防止になります。



### 運動方法

#### ◇つま先上げ運動

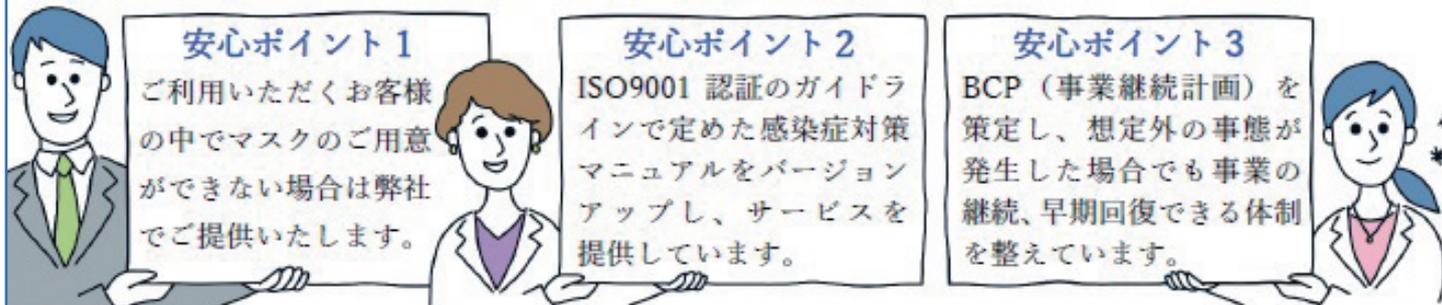
椅子に浅く腰掛け、かかとを  
着けたまま、つま先を上げます。



ご家族様・ケアマネージャーの方へ

# 新型コロナウイルスに負けない アクタガワの安全対策!!

報道等でご承知の通り、国内における新型コロナウイルスの感染数が拡大傾向にあります。アクタガワのデイサービスではお客様のサービスご利用の相談を現在も承っております。活動的な生活をお手伝いするために、お客様が安心して楽しく過ごしていただけるよう衛生管理を徹底しています。感染拡大を防ぐ目的の取り組みとして、下記事項のご理解・ご協力をお願いします。



## POINT! 施設・職員の取り組み

1. 職員・外部からの来訪者の入館前の検温・うがい・手洗い・手指消毒・マスク着用を徹底しています。
3. テーブル、ドアノブ、手すり、送迎車内などお客様が触れる部分の消毒を毎日4回以上を目安に随時実施しています。
5. 職員の他県への外出の原則禁止や、県外在住及び他県へ外出された方との濃厚接触があった職員は出勤を停止し、健康観察を行います。



2. デイサービス提供時間内の2時間に1回を目安に換気と湿度管理を行っています。
4. お客様の座る席の間隔を広く取り、密接する環境を作りません。



## CHECK! お客様へのお願い

1. 送迎車でお迎えに伺った際に、検温・のどの痛みや咳、鼻水などの症状がないかチェック表により体調の確認を行います。確認の結果、発熱（37.5℃以上）の場合はサービス内容の変更をお願いする場合がございます。



2. お客様・家族様がコロナウイルス発症者もしくは疑いのある者との接触の疑いがある場合は、当日のサービスを中止させていただきます場合がございます。

## こんな時だからこそ!

ご自宅でもできる元気体操はいかがでしょう?  
HPにてご自宅でもできる体操をご紹介します。



ハトホーム  
— BEAUTIFUL HOME —



ハトライフ  
— BEAUTY LIFE —



ハトライフ  
— BEAUTY LIFE —



アクタガワ（本社：静岡市葵区）は静岡県内、静岡市葵区・静岡市駿河区・静岡市清水区・浜松市北区・牧之原市・藤枝市・富士市・駿東郡長泉町にてデイサービスを提供する拠点を運営しております。

# 感性にささやく五感の生活

## 桃の節句

3月3日は雛祭り。

五節句のうちの一つで、もともとは3月上旬の巳の日をさし、桃の花が咲くころに行われる行事です。

日本では昔から草や紙で人形（ひとがた）を作り、自分の穢れを移して海や川に流す風習がありました。のちに人形は白い布で作られた幼児のぬいぐるみとなり、男女一対の立ち雛、美しい衣装、宮廷の雅な情景を映す雛人形と変わっていきました。

〈ハートライフ小石川〉



## 東大寺のお水取り

奈良県にある東大寺二月堂で毎年行われる行の一つ「修二会（しゅにえ）」。本尊十一面観音に、東大寺の僧侶が人々にかかわって罪を懺悔して国家の安泰と万民の豊樂を祈る法要です。修二会は「お水取り」とも呼ばれ、春を告げる行事として古くから奈良の人々に親しまれています。3月1日から2週間にわたって続く本行入りを前に、堂内の須弥壇（しゅみだん）に供える椿の造花をつくる「花ごしらえ」が僧侶たちによって行われます。

〈プレミアムハートライフ小鹿公園前〉



## 利休忌

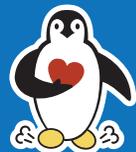
3月27、28日は茶聖・千利休の忌日であり、「菜の花忌」ともいわれます。

千家流茶道の開祖・千利休は、秀吉の命により、天正19年2月28日に自害しました。その1ヶ月後れを命日とし、表千家は27日、裏千家は28日に追善茶会を行っています。表千家、裏千家ともに利休像をかかげます。当主が茶を献じて社中門弟が茶事で供養します。調度はすべて利休の遺品が用いられるそうです。

〈ハートフルホーム開北〉



# ぺんぎん食堂



2020年3月

お刺身盛り合わせ  
茶わん蒸し・葉の花ごま和え  
さつま芋の甘煮  
あさりのすまし汁  
フルーツゼリー

