



アクタガワの生活リハビリ



◇2019年9月、生活リハビリ開始。栗山様（ハートフルホーム西奈）

「在宅復帰を目指し、独歩で昼食前のテーブル拭きの役割を担う事」を目標としました。

右三果骨骨折という重度の骨折既往があり、病院から骨折した下肢への荷重は一切かけないよう指示があった為、車椅子での生活を送っていました。そこで、足底が床に接触しないように右下肢筋力トレーニングを作成し、右足関節可動域訓練を実施しました。



◇2019年10月～11月 Dr. から部分荷重の許可があり、松葉杖歩行の訓練を開始。

転倒リスクが高いため、生活リハビリプログラムはNsと介護士の2人体制で実施。PTは歩行訓練をメインに介入し、独歩歩行の訓練を開始しました。



◇2019年12月～2020年1月 独歩での歩行と在宅復帰の目標を達成！

Dr. から独歩の許可があり、独歩での移動を行うようにしました。生活リハビリ開始から4カ月で在宅復帰の目標を達成。ご自宅に戻ることができました。



感性にささやく五感の生活

節分

節分とは文字通り、節（季節）の分かれ目のことで、本来は立春・立夏・立秋・立冬の前日を指します。節分が特に立春の前日（二月三日頃）を指すようになったのは、旧暦では立春が正月と同じく新年の初めとされていたためです。

新しい年を迎える前に邪気を払って福を呼び込むために、宮中行事として追儺（ついな）という行事が行われるようになり、その行事のひとつ豆打ちの名残りが豆まきというわけです。

〈ハートライフ初生〉



立春

季節の変わり目「節分」の翌日が立春で、新暦の2月4日頃にあたります。

小寒、大寒と一年で最も寒い時期が抜け、この日から春になります。

梅の花が咲き始め、「ホーホケキョ」と鶯の美しい声が春の訪れを告げます。

春には「鶯」という鳥の姿もみられます。口笛に似た澄んだ鳴き声で、果樹の花の蕾を好んで食べます。梅で有名な太宰府天満宮では、幸運を運ぶ天神様の守り鳥として親しまれています。

七種で、春の七草と呼ばれます。野に咲く若菜を食し、自然界から新しい生命力を得ることで無病息災と長寿を願います。

〈ハートライフ押切〉



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、男女一對の立ち雛、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〉



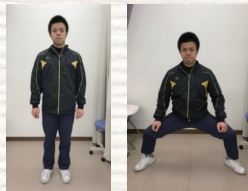
前回・前々回と当社で取り組んでいる生活リハビリの活動を紹介しました。

今回はこれまでのコラム形式で運動について取り上げたいと思います。

昨今、コロナウィ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。そんな今だからこそ皆さんに行って頂きたい運動を今回は3つほど取り上げたいと思います。

1. 四股踏み体操 (左右 10 回ずつ)

- ① 足をそろえた状態からどちらかの足を挙げます。
 - ② 挙げた足を開きながら、足を着きます。
 - ③ ゆっくりと腰を落としていきます。
 - ④ お尻を締めながら足を伸ばします。
 - ⑤ 足をゆっくり閉じていきます。
- ※ ①～⑤も反対も同様に行之、交互に繰り返します。



2. 足の付け根を伸ばす体操 (左右 5 秒間ずつ × 3 セット)

- ① 足を前後に開きます。
- ② 前の足に体重をかけながら膝を曲げます。
※ この時、体を起こし、後ろの足は伸ばしておきましょう。
- ③ 後ろ足の付け根が伸びている事を感じながらキープします。
※ これを反対も同様に繰り返します。



3. ももの裏を伸ばす柔軟体操 (左右 3 秒間ずつ × 5 セット)

- ① 椅子に腰かけ、左右どちらかの膝を下から支えます。
- ② つま先を挙げ、ゆっくり膝を伸ばしていきます。
- ③ ももの裏が伸びている事を感じながらキープします。
※ これを反対も同様に繰り返します。



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3月2日

お客様各位

株式会社アクタガワ
新型コロナウイルス感染症対策本部

新型コロナウイルス感染による面会制限についてのお願い

拝啓 早春の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。平素は並々ならぬご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、このたび高齢のお客様をお預かりしている介護施設の使命として、新型コロナウイルス感染症からお客様を守ることが重要だと考え、3/3（火）より下記のとおり面会制限レベルを上げさせていただくことに致しました。面会を楽しみにしているご利用者様、ご家族様には大変申し訳なく、心苦しい思いではありますが、大切なお客様を不測の事態からお守りする最善の策として、ご理解いただきたく、ご協力をお願い申し上げます。

面会制限解除の時期につきましては、厚労省通知等の感染症流行の状況を確認したところで、改めてお知らせ申し上げます。ご家族の皆様方には、事情をご賢察のうえ、なにとぞご協力のほど重ねてお願い申し上げます。

敬具

記

【入所系サービス（プレミアムハートライフ・ハートライフ・ハートフルホーム）】

1. 原則的に面会を制限させていただきます。特別な場合は、事前に施設長に連絡をいただき、許可が得られた場合のみ指定場所での面会とさせていただきます。
2. 許可が得られた場合も多数での面会は禁止とし、面会者の体調確認および体温測定等を実施させていただき、入館前の手指消毒およびマスクの着用をお願いいたします。
3. 許可が得られた場合も面会時間は手短にお願ひ致します。

【居住系サービス（デイサービス・小規模多機能居宅サービス）】

厚生労働省よりの通知に従い「お客様の体調によりサービス提供をしない」対応を実施いたします。

1. 送迎車に乗車する前に、お客様・家族又は職員がお客様の体温を計測し、37.5度以上の発熱が認められる場合には、利用を断る取扱いとさせていただきます。ご自宅にて安静に過ごしていただけるようお願い致します。
2. 鼻水・咳・のどの痛み・下痢・吐き気などの症状が見られた場合、ご様子により、ご利用を控えていただく場合がございます。
3. 同居者に37.5度以上の発熱が認められる方、または、上記2の状態が2日以上続く方がいる場合、ご利用を控えていただく場合がございます。
4. サービス利用中に疑わしい症状が見られた場合、サービスの中止をお願いする場合がございます。
5. ご家庭でも、手洗い・うがい等の実施をご協力願ひます。

なお、職員につきましては、現在、出勤前の検温・うがい・手洗い・手指消毒の励行およびマスクの着用にて感染防止対策を取らせていただいております。また、業者やボランティア等外部からの訪問者につきましても同様の対応をお願いしております。

以上

地域交流活動

しずおかランニングパトロール 2020

2019年から静岡県警察の呼びかけで結成された地域防犯パトロール推進プロジェクトにアクタガワは参加しています。2020年も引き続きプロジェクトを推進していきます。



SHIZUOKA RUNNING PATROL
しずおかランニングパトロール

地域防犯
パトロール
推進プロジェクト

SHIZUOKA RUNNING PATROL SHIZUOKA RUNNING PATROL SHIZUOKA RUNNING PATROL SHIZUOKA RUNNING PATROL SHIZUOKA RUNNING PATROL SHIZUOKA RUNNING PATROL SHIZUOKA RUNNING PATROL SHIZUOKA RUNNING PATROL SHIZUOKA RUNNING PATROL SHIZUOKA RUNNING PATROL

しずおかを走ろう。
しずおかを守ろう。

防犯
しずおかランニング
パトロール

健康 趣味



SHIZUOKA RUNNING PATROL
しずおかランニングパトロール
地域防犯パトロール
推進プロジェクト

活動内容

毎月定例日に、エリアごと集まり、ランニングパトロールを行います。また、定例日以外でも自発的に3人以上のチームをつくり、活動を行っていただくこともできます。さらに、メンバーが集うイベントや講習なども随時計画していきます。

ペンギん食堂



令和2年2月

恵方巻といなり寿司
鯛みぞれ煮・厚焼き玉子
白菜と人参のお浸し
温奴のかに餡かけ
五目豆煮・すまし汁
生フルーツ

