



ペンギン通信



QMA10290
ISO9001 認証取得

2021年1月247号

<https://www.akutagawa.co.jp>

謹賀新年



明けましておめでとうございます。本年もよろしくお
願い申し上げます。

旧年中は新型コロナウイルスの影響の中、皆様より沢
山のご支援ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。また、
多大なるご迷惑をおかけしましたことを衷心よりお詫び
申し上げます。

去年は、施設内での感染予防対策として、ISO9001は
正予防フローにより、年末までには新型コロナ感染症対
策を改善し、お客様の安心・安全を第一に運営する体制
を構築致しました。対策強化により、お客様やご家族様
には大変ご迷惑をおかけしていますが、もうしばらくご理解とご協力をお願い申
し上げます。

さて、世界中がコロナウイルスの感染拡大に翻弄され、未曾有の災害となっ
ています。歴史を振り返ると、人類はたびたび感染症のパンデミックに襲われまし
た。しかし、その度に、人々は考え方や行動様式を劇的に変化させ、世の中の
大改革や進歩、社会の改善に繋げ大きく発展してきたという現実もあります。弊社
も、大改革期である本年において、特にデジタルをベースにあらゆる分野で事業
を改革し、お客様の生活の質の向上に貢献できるよう複数のプロジェクトを推進
しております。

また、弊社サービスコンセプトである「五感の生活」を具現化したオープンカ
フェイメージの新たなデイサービスを、静岡市葵区千代田にオープンする予定で
す。この施設が皆様の新たな生きがいの創造に貢献できることを祈っています。

本年も、皆様方のお声に積極的に耳を傾け、「地域別コミュニティ創造企業」
として、社業に精励致しますので、何卒一層のご指導とご鞭撻をお願い申し上げ
ます。

この災禍の一日も早い終息と皆様方の益々のご健勝とご多幸を祈念し、新年の
挨拶とさせていただきます。

代表取締役社長 芥川崇仁

今回は、これからの時期に特に注意が必要な血圧について、取り上げていきたいと思えます。

血圧とは、血液が動脈を流れる際に血管の内側にかかる圧力のことです。高血圧とは、一般的に言われている「上」が140mmHg以上、「下」が90mmHg以上の状態です。血圧は次の3つの要素の影響を受けています。

①心臓から押し出される血液の量

②血管の太さ

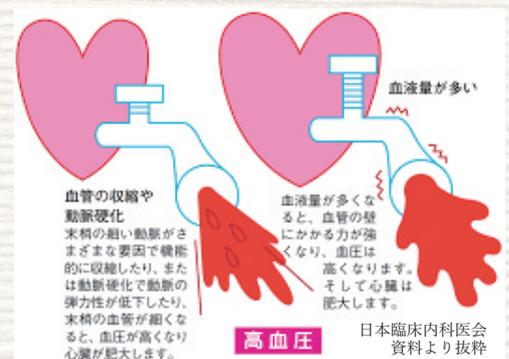
③血管の弾力性

それぞれについて、詳しく解説してきたいと思います。

①心臓から押し出される血液の量

心臓から押し出される血液の量が増えると血圧が高くなります。

一般に塩分の取り過ぎは良くないと言われている理由がここにあります。塩分を摂取すると血液の濃度が高くなり、浸透圧により体の細胞の水分が血管に流入してしまい、全身の血液量が増えてしまいます。そうすると、心臓が押し出す血液の量も増え、高血圧になりやすくなります。皆さんも塩分の取り過ぎには注意しましょう！



②血管の太さ

血管の太さが細くなると血圧が高くなります。一般にヒートショックが起こる理由がここにあります。人は気温が下がると体温を奪われないように血管を細くします。反対に気温が上がると体温を放出しようと血管を拡げます。これが繰り返されることで、急激に血圧が変動し「ヒートショック」が生じます。

皆さんもお風呂に入る際は、脱衣所の温度をヒーターであげるなど血圧が変動しづらい環境を整えましょう。

③血管の弾力性

血管の弾力性が乏しくなる（血管が固くなる）と血圧は高くなります。血管が固くなった状態とは、日頃の生活習慣などでコレステロールなどが血管に付着して動脈硬化を生じた状態です。また年齢を重ねると血管の弾力性が低下すると言われています。

皆さんも普段の食生活には十分注意し、動脈硬化を予防しましょう！

以上、今回は血圧と血圧が影響する要因について、解説させて頂きました。

冬場は特に②血管の太さが変わりやすい時期になりますので、十分注意しましょう！

感染症対策をさらに強化しました。

手指の消毒に

 ご協力ください

入退室時は必ず、
 その後も随時実施

マスク着用を

 実施しています

お客様及び職員
 全員に着用の徹底

消毒を

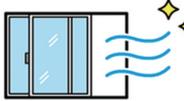
 おこなっています

机・椅子・手すり
 等の定期的な消毒
 (朝・夕・毎食前)

離れて

 座席を設置しています

机や座椅子の配置
 を見直し 1卓4名
 までに制限

換気を

 おこなっています

1時間ごとに1回
 5分間の2方向以上
 の窓開けを実施

1日3回検温

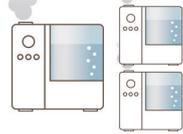
 を実施しています

朝・昼・夕の定期
 検温を実施

アクリルパーテーション

 を設置しています

マスクを外す食事中
 も飛沫感染を予防

加湿器を多数

 設置しています

加湿により感染リス
 クを抑え、適切な
 湿度を保持

特定地域への往来

 を制限しています

特定地域へ往来
 された方の利用を
 一定期間休止

サーキュレーターで

 換気を強化しています

通常の換気に加え
 換気効率の向上

随時体調確認を

 実施しています

風邪症状が出た場合、
 帰宅または静養室で
 他者との接触を回避

飛沫リスクの低い

 レクリエーションを実施

テーブルリハや体操
 などの飛沫リスクの
 低いレクリエーションを実施

職員の飲酒を伴う懇親会を

 禁止しています

職員の感染リスクの
 高い場所の利用や
 行動を規制

**スーパーバイザーによる実地指導を
 はじめ、本社担当部署による感染症
 対策の実施状況チェックを
 全施設を対象に毎日行い、**

 対策を強化しています

ISO9001の是正・予防フローにより、
 新型コロナウイルス感染症対策を改善
 し、上記対策を徹底することでお客様の
 安心・安全を確保

お客様・ご家族様ならびにケアマネジャーの皆様には、アクタガワの感染症対策にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

今後も気を引き締め、厚生労働省などの国の方針に基づき感染防止策を強化して参ります。ご不便をお掛けすることもございますが、皆様に「安心」してご利用いただくために、全力で努めて参りますので引き続き、ご理解とご協力のほど、よろしくお願ひします。

感染拡大防止に全力で努めて参ります。

感性にささやく五感の生活

酉の市(とりのいち)

「酉の市」は、11月の酉の日に東京・浅草の鶯(おとり)神社をはじめ、各地の鶯神社、大鳥神社で行われる、開運招福、商売繁盛を願う祭りです。

「酉の市」といえば縁起物の熊手が名物です。物を掃きよせるところから福運や富を集める道具に見立てられ、招福の縁起物になりました。熊手を飾る縁起物には鯛や宝船など、数え切れないほどの種類があります。

〈ハートライフ千代田〉



子どもの成長を祝う「七五三」

七五三は、もともとは宮家や公家、武家で行われていた祝いの儀式で、年齢ごとに「髪置き」「袴着(はかまぎ)」「帯解き(おびとき)」という別々の祝い事でした。

昔は七歳までは神の子、七歳から人格を持つと考えられたので神社への参拝には正装をしました。これが現在の七五三の由来です。日付が11月15日に定められたのは江戸時代。千歳飴は浅草の飴売りが「千年飴」「寿命糖」と名づけて売り歩いたのが始まりとされています。

〈ハートライフ長泉〉



晩秋

秋の終わりから冬の始まりを表す言葉「晩秋」。現在の11月から12月はじめ頃にあたります。

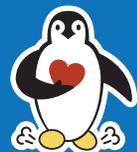
空は高く、澄んで晴れ渡り、日中にも肌寒さを感じます。

秋が深まるこの時期、長野県など柿の産地では、秋の風物詩「柿すだれ」の風景が見られます。赤や黄色に色づいた山々を背景に、家の軒先に吊るされた橙色の柿が鮮やかに輝きます。

〈ハートライフ小石川〉



ぺんぎん食堂



プレミアムハートライフ小鹿公園前 行事食 12月12日



ミートローフ デミグラスソース

花野菜のソテー

マカロニサラダ

バターロールとクロワッサン

コーンポタージュスープ

イチゴケーキ 生フルーツ添え

