



## 入居者様とご家族様の絆を守る 新たな面会スタイル

入居者様の生活スペースには入館できませんが、新型コロナウイルスの感染対策に十分配慮したうえで、ご家族様と入居者様が面会を行えるよう下記的手段をご用意致しました。それぞれに合った面会スタイルをお選びいただき、別紙ご案内をご確認のうえ、施設へお声がけください。

### ご家族様が施設に来院していただく面会スタイル



#### 1, テラス面会

施設敷地内にゆっくりとくつろぎながらお話の出来るカフェテラスのようなスペースをご用意いたしました。天気の良い日は、密を避けたテラスで久しぶりにフェイス to フェイスでの会話をお楽しみください。

※当社が指定する地域に居住するご家族様はご遠慮いただいております。対策を慎重に行うため、ご理解ご協力をお願いします。

#### 2, 面談室と居室をつなげて オンライン面会

ご家族様に施設内面談室までご入館いただき、面談室と居室にいらっしゃる入居者様とをリモートでつなぎ、画面を通して面会していただきます。パソコンの準備やリモートの設定などは施設側で行いますのでお気軽にご利用いただけます。

※当社が指定する地域に居住するご家族様はご遠慮いただいております。



#### 3, 窓越し面会

施設の中と外で、窓越しに面会ができるスペースをご用意いたしました。入居者様の表情やお身体のご様子などを近くでご覧いただきながらお話いただけます。

#### 4, ドライブスルー面会

施設に来院いただいた際、駐車場内車中のご家族様と施設内の入居者様をリモートでつないで面会していただきます。タブレットの貸出とリモートの設定は施設側で行います。



### ご自宅のご家族様とつながる面会スタイル

#### 5, ご自宅とつなげてオンライン面会

好評をいただいております、オンラインでの面会も継続して実施いたします。ご自宅のご家族様と施設内（居室または面談室）の入居者様がZOOMなどを活用して会話を楽しんでいただけます。遠方でなかなか会いに来れないご家族様にもおすすめのスタイルです。



●当社が指定する地域以外に居住するご家族が面会を希望される場合は上記面会スタイルの中からお選びください。  
(※当社が指定する地域の方の面会については、引き続きオンライン面会とさせていただきます)

今回は、足首や足の指の働きとその重要性について取り上げたいと思います。足首や足の指は頭から一番遠い所にあるため、その動きが一番意識されにくい体の部位になります。

しかし、足首や足の指は体の中でも特に重要な働きをしております。

今回は大きく3つの働きをご紹介します。

### ①足の裏で体重などの感覚情報を受け取る。

→足の裏で体重の感覚情報を受け取ることができないと、筋力はあるのに立ち上がりや歩く際に上手く力を発揮することができないことがあります。私の経験上でも普段は1人で立ち座りすることが出来なかった方が、足の動きを良くするだけで立ち座りができるようになった例が多くありました。

### ②柔軟に動くことで、体のバランスを保つ。

→足首や足の指の柔軟性が乏しいと、立ち仕事や歩く際にふらつきの原因になってしまうことがあります。また足首が固いと膝などの隣合う関節に負担がかかり、痛みの原因にもなります。反対に足首などの柔軟性が高ければ、ふらつきや痛みの予防になります。

### ③第2の心臓として、血液循環を促す。

→足首を動かすふくらはぎの筋肉は「第2の心臓」とも言われており、体の血液循環を保つためにとっても重要な機能を持っています。

そのため、そのような筋肉が弱いと血液循環が悪くなり、浮腫みや冷えの原因になることがあります。

このように足首や足の指には、とても重要な機能があります。

では、どのように働きを保てば良いのでしょうか。

#### ◇タオルギャザー

①タオルを床に広げます。

②タオルの端に片方のつま先を乗せます。

③足の指でタオルを手繰り寄せていきます。

※つま先を乗せた反対側に水を入れたペットボトルなどを入れることで一層鍛えることができます。



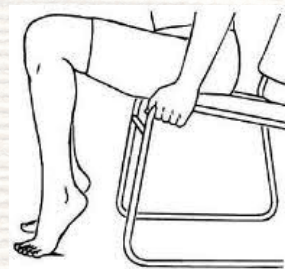
#### ◇踵上げ運動

①椅子に座って両足を床に着きます。

②両足の踵を出来る限り高く上げます。

③ゆっくり踵を降ろしていきます。

※出来る方は踵で円を描くように上げ下げできると良いです。



# 「しずおかランニングパトロール」2020年10月より活動再開

しずおかランニングパトロール（SRP）は、静岡県警察・静岡新聞社・静岡放送の呼びかけにより2018年11月よりスタートした地域防犯プロジェクトです。

地域の子供や女性、高齢者の犯罪被害防止、体感治安の向上、防犯意識のアップなどの活動趣旨に賛同した民間企業・団体などが中心となり、静岡県内各地で黄色のビブスを着用したボランティアランナーがパトロール活動（定例SRP）をしています。

これまで新型コロナウイルスの感染拡大防止の為、2020年のパトロール活動を休止していましたが、このたび9月26日・27日の講習会にて、マスク、ソーシャルディスタンス等の新型コロナウイルス感染症の対応について説明を受け、2020年10月より定例SRP活動を再開することになりました。

アクタガワは、しずおかランニングパトロールの趣旨に賛同し、オフィシャルスポンサーとして活動しています。

<https://www.pref.shizuoka.jp/police/kurashi/higai/mijika/rannpato/shizuokarannningupatoro-ru.html>

地域防犯パトロール推進プロジェクト



活動目的

01

子供や女性、高齢者の  
犯罪被害防止

02

県内各地の  
体感治安の向上

03

県民一人一人の  
防犯意識アップ

06

地域住民の連携、  
絆づくりへの寄与

05

県民の保健、  
健康寿命延伸への貢献

04

防犯ボランティア活動の  
活性化

# 感性にささやく五感の生活

## 重陽の節句

9月9日は、五節句の一つである「重陽（ちょうよう）の節句」。中国で古くから縁起がよいとされてきた陽の数（奇数）のうち、最大数の九が重なることから大変めでたい日とされてきました。邪気を払い長寿の効能があると考えられていた菊の花を飾ったり、菊の香りを移した菊酒を酌み交わして祝うことから、「菊の節句」ともいわれます。日本では奈良時代から宮中で観菊の宴が催されてきました。今でも、各地の社寺で菊を觀賞する祭りや行事が行われています。

〈ハートライフ小石川〉



## 秋祭り

農作物の収穫を神に感謝し、翌年の豊作を願う秋祭り。9月から11月になると、日本各地で行われます。町には提灯が飾られ、お囃子や太鼓の音が祭りの雰囲気盛り上げます。祭りでは、法被に手拭い姿の人たちが神輿（みこし）や山車（だし）を担いだり曳いたりする風景を目にします。神輿は神様を運ぶ神聖な乗り物とされ、「わっしょい」という掛け声には「和を背負う」などの意味があるようです。

〈ハートフルホーム開北〉



## 十五夜

十五夜は「中秋の名月」「芋名月」とも呼ばれ、古くから月の鑑賞をする風習があります。この風習は中国から伝わったもので、月に秋の収穫物を供えて五穀豊穰を祝い、実りに感謝する祭りとして行われます。

芋名月と呼ばれる由来は、芋類の収穫がこの日に行われていた為とされています。お供えの月見団子は、形も丸のものから里芋形、真ん中をへこませたへそ餅など地域や家により様々です。

〈ハートライフ長泉〉



# ペンギん食堂



10月

さつまいもご飯

秋鮭のきのこバターソース

いんげんの胡麻和え

かぼちゃのいところ煮

すまし汁・お漬物・フルーツ

