



# ペンギン通信



QMA10290  
ISO9001 認証取得

2021年7月253号

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

## おかげさまで22周年。ありがとうございます!

拝啓 盛夏の候、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素は格別のご愛顧を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、アクタガワは1999年に創立し、介護事業、介護関連事業、子育て事業など、静岡県内で25施設106事業所を運営させて頂いておりますが、本年6月14日をもって22周年を迎えましたこと、厚く御礼申し上げます。

この度、今後の新たな事業展開を視野にアクタガワ・ホールディングスグループのグループスローガンを決定しましたので、紹介させていただきます。今後も、お客様がいつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう社業に精励致しますので、一層のご指導とご鞭撻をお願い申し上げます。

敬 具

<グループスローガン>



## 五感の生活

The Mature Life with Five Sences

### 「五感の生活～豊かで成熟したライフスタイルを提案する～」

これからの成熟した社会においては、「物質的な豊かさから精神的な豊かさへ変化」し、「生きがい」についての根源的な問いを追究する時代となってきます。

現代の私たちの生活は、膨大なモノとコトが、強い刺激で押し寄せ、私たちを呑み込み、自分自身を振り返り見つめ直す余裕さえなくなっています。多くの人は、過去や未来にばかり思いを巡らせて、今の自分が持っているものを意識できずに、もの足りなさや、違和感を抱き始めているのではないのでしょうか？

そこで重要なキーワードとなってくるのが「五感」だと私たちは考えます。私たちは、五感を通してしか外の世界と通じることができません。お客様が五感を研ぎ澄まし、美しさや喜びを感じ、より自由に「今、ここ、この瞬間」を、生きがいある人生として送って頂くことを目指していきたいと考えています。

私たちは、どんな混沌とした時代においても、豊かで成熟したライフスタイルを提案し続けます。豊かな地域コミュニティを創造するために…。

これまでの生活リハビリ講座で立ち上がりは「椅子に浅く腰かける」「足を深く曲げる」「お辞儀して立ち上がる」がポイントとお伝えしました。これらのポイントの中で、特に「お辞儀をしながら立ち上がる」ことが取り上げられやすいです。お辞儀をすることで体重が足にかかりやすくなり、立ち上がりが容易になるという体のメカニズムがあります。

一方で「お辞儀をしながら立ち上がる」ことは、誤解されやすいポイントでもありますので、今回取り上げて参りたいと思います。

結論から申し上げますと「お辞儀をしながら立ち上がる」を正式に言うと「背中を伸ばし、頭の位置を高く保ちながらお辞儀をして立ち上がる」事になります。

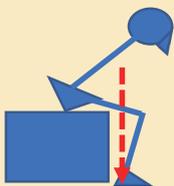
例えば背中が丸いまま立ち上がろうとすると、足に体重が乗せる事ができず、立ち上がりが大変になります。(図1) また背中丸いことで頭の位置が下がってしまい、体を起こしていく際に多くの力が必要になり、非効率な立ち上がり方になってしまいます。(図2)

このように背中が伸びた状態と背中が丸い状態では、「お辞儀をしながら立ち上がる」ことを意識した際の効果が変わってきてしまいます。

皆さんは是非、「背中を伸ばし、頭の位置を高く保ちながらお辞儀をして立ち上がる」ように意識していきましょう！

【図1】

〈背中が伸びている〉



体重が足に乗りやすい。  
=立ち上がりやすい

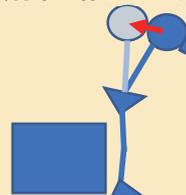
〈背中が丸い〉



体重が足に乗りにくい。  
=立ち上がりにくい

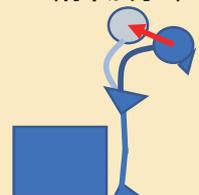
【図2】

〈背中が伸びている〉



頭の移動が少ない。  
=効率が良い

〈背中が丸い〉



頭の移動が大きい。  
=効率が悪い

# 生きがい応援！アクタガワの生活リハビリ実施中！

## 生活リハビリ厚原 デイサービス／藤本寛様（要介護1）76歳

1964年東京オリンピックをきっかけに始まった「全国身体障害者スポーツ大会」に1970年に25歳で出場し、金メダル2個（槍投げ・走高跳）、銀メダル1個（走巾跳）、銅メダル1個（400mリレー）を獲得。昭和天皇と美智子様との面会経験をもつアスリートの藤本様。脳梗塞発症後、つまずきなど歩行が不安定になっていましたが「運動がしたい！散歩をしたい！」との希望を実現するために、理学療法士、作業療法士・看護師・介護職員と「歩行訓練やバランスボールを使った生活リハビリプログラム」に取り組んでいます。



お客様、ご家族様の『安心・快適・喜び』のある暮らしをご提案致します。



状況にあわせて  
選べる

# アクタガワの多様な介護サービス

## 介護付き有料老人ホーム



上質な空間 快適で喜びのある暮らし

食事や安心の医療体制などさまざまなサービスを提供しています。



PREMIUM  
ハートライフ  
— HEART LIFE —

## サービス付き高齢者向け住宅



いつまでも自分らしく自由な生活

一般の住宅と同じように自由に介護サービスを選択することができます。



ハートライフ  
— HEART LIFE —

## グループホーム

(認知症共同生活介護)



仲間との感動を共有する日々

認知症の方が家庭的な環境の中で生活するサービス。



ハートフルホーム  
— HEARTFUL HOME —

## 小規模多機能型居宅介護



住み慣れたご自宅で…安心の総合的介護

「通い」を中心に「泊まり」「訪問」の3サービスを組み合わせて提供。



ハートフルホーム  
— HEARTFUL HOME —

## ヘルパー通報サービス

ボタン一つで  
いつでも駆け付けます



緊急通報  
相談コール

ヘルパー  
訪問



ご自宅に通報装置を設置。  
オペレーターが相談を受け、  
必要に応じてヘルパーを  
派遣します。  
定時訪問サービスも有。

## 確かな実績。おかげさまで

介護サービス  
顧客満足度

No.1

静岡エリア

安心できる  
介護サービス

No.1

静岡エリア

豊かさを感じる  
サービス

No.1

静岡エリア

介護のお悩みは、お気軽にご相談ください!!

介護サポートセンター TEL:0120-810-964

施設・サービスについて  
詳しくはこちら



# 感性にささやく五感の生活

## 端午の節句

「端午の節句」は5月5日にあたり、「菖蒲〔しょうぶ〕の節句」とも言われます。強い香気で厄を祓う菖蒲やよもぎを軒につるし、菖蒲湯に入ること無病息災を願います。

また、「菖蒲」を「尚武（武事を尊ぶ）」という言葉にかけ、勇ましい飾りをして男の子の誕生と成長を祝う「尚武の節句」でもあります。

浜松市では「初凧」といって、凧を贈り、揚げる風習があります。節句の日、美しく力強い浜松凧が空に舞い上がります。

〈Café & Reha 静岡千代田〉



## 葵祭

京都三大祭の一つとして知られる葵祭は、賀茂御祖（かもみおや）神社と賀茂別雷（かもわけいかずち）神社の例祭。毎年5月15日に行われ、フタバアオイをつけた平安後期の装束での大行列が有名です。斎王代を含む行列は総勢500名を超え、長さは1キロにも及びます。

※賀茂御祖神社=下鴨神社、賀茂別雷神社=上賀茂神社

〈プレミアムハートライフ大岩〉



## 新茶

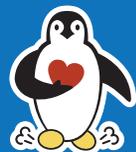
日本一の茶処である故郷 静岡県。県内では多くの有名産地で「山の茶・谷の茶・里の茶」が生産されています。4月後半から5月前半にかけ、各地で新茶（一番茶）の摘み取りが行われます。

お茶の樹は、冬の間栄養を蓄え、春の芽生えとともにみずみずしい新芽を出します。その新芽で作ったお茶が新茶となります。

〈プレミアムハートライフ千代田〉



# ぺんぎん食堂



6月

季節の天井

玉子豆腐のかにあんかけ

キャベツの和風和え

澄まし汁

きな粉羊かん

