



## 「Café&Reha(カフェ&リハ)」静岡千代田 デイサービス(静岡市葵区)が 2021年4月14日OPEN!! メディアからも注目されています!

- ・SBSTV 4月13日放送「ORENGE (オレンジ)」で紹介されました。
  - ・日経ヘルスケア5月号特集「医療・介護ニーズの変化に備える」で紹介されました。
- 要介護状態になるとADLの低下と共に外出・外食する機会が減少し、社会性を失ってしまうという相談が寄せられます。特にコロナ禍の現在、それは顕著です。そこで、最高水準のコロナ対策で安心を提供しながら、よりリアルな一般社会での外食形態を導入したカフェスタイルのサービス「Café&Reha (カフェ&リハ)」をオープンさせていただきました。

友人や地域の方が集うなじみの関係があるカフェは日常の生活をより豊かにします。  
全く新しいスタイルのデイサービスとして、メディアからも注目されています。



# Café & Reha

## 静岡千代田 デイサービス



開放的なオープンテラス



ラックコーナー



機能面を重視した  
広々とした浴室やトイレ



プロジェクターによる大画面の映像

### Café Menu

カニのトマトソースパスタセット  
ポロネーゼパスタセット  
ハンバーグセット  
ソース(デミ or 和風)  
ビーフカレーセット  
チキンカレーセット  
ずきみ丼セット  
ふわとろ親子丼セット  
焼きそばセット  
ミニうどん・稲荷セット  
かき揚げ天うどんセット  
ケーキセット  
パンケーキセット

毎日好きなメニューをお選びいただけます。





要介護状態になるとADLの低下と共に外出・外食する機会が減少し、社会性を失ってしまうという相談が寄せられます。そこで、デイサービスとしての安心を提供しながら、よりリアルな一般社会での外食形態を導入したカフェスタイルのデイサービス「Café&Reha静岡千代田」をオープンさせていただきました。

Café&Rehaは、弊社サービス理念である「**五感の生活**」を実現したサービスであり、地域社会の中での良好な人間関係を築き社会性を維持することができますよう、お客様にとって安心で上質な心地よい空間を提供いたします。

**人生における大きな楽しみの一つである食事**  
Café&Rehaでは、多くのメニューから自分の食べたいものを毎日その場で選んでいただけます。こだわりのコーヒーやケーキなどもオープンカフェで召し上がることができます。要介護状態になる前と全く変わらない上質な生活をお楽しみいただけます。

今回は椅子やベッドの高さと立ち座り動作について、取り上げたいと思います。

一般的に自分に合った椅子の高さは「深く椅子に腰かけた時に太ももの裏が着いており、足の裏がしっかり着ける高さ」になります。概ね 38～40cm 程度の高さになります。食卓の椅子など、一般的な椅子はこの高さになるように設計されているようです。

椅子の高さの違いによって、立ち座りする際に足や腰にかかる負担が変わってきます。

以前の生活リハビリ講座でも取り上げましたが、座っている位置が低くなるほど立ち座りは大変になり、高くなるほど立ち上がりやすくなります。



低い位置から立ち上がる際は、腰や背中筋力が要求されます。反対に座る際は、脛の前にあるつま先を上げる筋力が要求されます。そのため、圧迫骨折などで腰や背中に力が入りづらくなると低い位置からの立ち上がりも大変になってしまいます。また足に痺れや痛みがあり脛の前に力が入りづらい方は、座る事が大変になり尻もちを着くように勢いよく座ってしまいます。

**以上のことから、皆さんに生活上で注意して頂きたい点をまとめます。**

- ① 圧迫骨折や腰痛があり腰に痛みがある方、腰・背中に力が入らない方
- ② 脚に痺れや痛みがあり、つま先に力が入らない方

**以上のような方は、座椅子などの 35cm より低い椅子に座るのは控え、椅子やベッドは 40cm を目安に高さに設定しましょう。**

反対に足の筋力や腰や背中を鍛えたい方は 35cm 程度のやや低い高さに設定し、生活の中で立ち座りの練習をして頂ければと思います。

静岡市初!

# コロナ禍での地域交流の取組 として「健康寿命教室」を開催!!

「豊かな地域コミュニティの創造」今回のテーマは「歩く力を鍛える講座」です。



5月18日(火) アクタガワ加藤理学療法士による「健康寿命教室」を静岡市清水区の「押切公園」にて開催しました。通常ですと「ハートライフ押切」を会場として開催していましたが、新型コロナ対策で開催できない為、市役所に申請をして3密回避できる「公園」にて開催しました。静岡市で民間企業が公園を使用して健康教室等を開催するのが初めての取組ということで、企画段階から公園を管理されている静岡市役所都市計画部緑地政策課の職員の方々に協力頂き、当日も見学に来て頂きました。コロナ禍での地域交流の取組として小さな1歩ですが、楽しく有意義な時間を過ごすことができました。次回は6/17(木)に清水区北部交流センターで「健康寿命教室」を開催します。押切公園での「健康寿命教室」は、9月を予定しています。



# 感性にささやく五感の生活

## 花祭り

「灌仏会」。旧暦4月8日はお釈迦様の生まれた日です、一般に「花祭り」とも呼ばれ、各寺院では祝いの法会が行われます。参拝者は「花御堂」に祭られた釈迦像に竹の柄杓で甘茶を注ぎますが、これはお釈迦様が誕生された時、天から甘露という甘い雨が降ってきて、それをお釈迦様の産湯にしたとされる逸話に由来します。

〈ハートライフ小石川〉



## 曲水の宴

「曲水の宴」は、平安時代の宮中行事を再現したもの。庭園を流れる小川（曲水）に酒を注いだ盃を流し、盃が目の前を通り過ぎる前に和歌を詠むという優雅な遊びで、華やかな装束に身を包んだ歌人の様子や、白拍子の舞など、雅な世界が繰り広げられます。

曲水の宴は、大宰府天満宮、上賀茂神社、毛越寺（岩手県平泉）など全国各地の神社や寺などで行われています。

〈ハートフルホーム加島〉



## 穀雨

二十四節気の一つで、旧暦では3月中旬頃、新暦では4月20日頃にあたります。

「穀雨」とは、田畑の準備が整い、本格的な農作業に入る前に、文字通り、田畑を潤し穀物の成長を促す春雨のことをいいます。野菜も草花も青々と葉を育てる時期に入ります。昔から、この日に合わせて田畑の準備をします。

〈プレミアムハートライフ小鹿公園前〉



# ペンギン食堂



5月

刺身盛り合わせ

茶碗蒸し

菜の花の胡麻和え

サツマイモの甘露煮

ご飯

すまし汁

イチゴゼリー

