



「ウィズコロナのエピソード(プレミアムハートライフ大岩)～恋文の行方～」

1.6キロの道のりを手押し車で奥様にラブレターを届けにきた旦那様。

アクタガワでは、ウィズコロナの提案として、ご家族様との絆を守る「5つの面会スタイル」を準備しています。面会スタイルは、施設ごとで異なる場合がありますので、まずは施設へお気軽にお声がけください。

静岡市葵区・
（無職 83歳）
台風一過の秋の夜長に、6月以後会っていない、施設へ入居させざるを得なくなった妻に、単身赴任時以来、実に久しぶりに「わが愛する〇〇さんへ」との題名でラブレターを書いた。翌日はまさに秋晴れの好天。手押し車を押しながら

幸運重なり久々に妻と面会

新型コロナウイルスで面会が許されない施設へ。ところが、道に迷うと天の助け。青年が施設まで届けてくれた。早速施設の呼び鈴を通して手紙の手渡しを頼む。すると幸運にも「ワクチンを2回接種していただければ野外で会える」とのこと。そのうちに実際に妻が目前に現れた。

即座に固く手を握り合った。老いた顔には、確実に50年余の労苦が表れていたが、施設の厚遇により、体調良く、そのうち固かった口も開いた。子ども、嫁、孫たちの近況にやがて顔もほころぶ。「長生きしようね」には手を握り返すことで答えてくれた。青年の好意による妻との面会に、ふと空を見れば、太陽が祝福してくれていた。

先日、新型コロナウイルスで面会できていない奥様に「手紙」を渡しにPHL大岩に来た旦那様。会えないと思っていたのに、急遽面会できるよう対応してくれたことが「嬉しくて、新聞に投稿したら、新聞に載った。」とお話がありました。そして、今月も改めて「カフェ面会」に旦那様がお見えになり、夫婦でゆっくりとお話されていました。去り際旦那様の背中を眺める奥様、振り向かれて手を振る旦那様、このような姿を見ると、とても素敵な光景だなと感じました。

また明日からより一層力を入れて、お客様やご家族様に喜んでいただけるよう、職員一同頑張っていきます！

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。

- 1,テラス面会**
施設敷地内にゆったりとくつろぎながらお話しのできるカเฟ่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にご対応いたしております。対談を慎重に行うため、ご来館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にご対応いたしております。
- 3,越越し面会**
施設の中と外で、密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お近くでご覧いただきながらお話しいただけます。
- 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ぎ、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が、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。遠方では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。

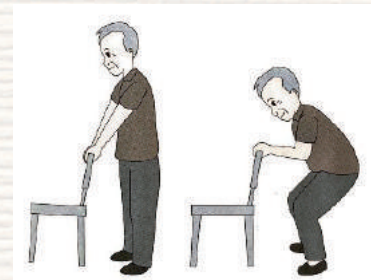


前回から引き続き今回も認知症の予防方法について、取り上げていきたいと思ひます。

認知症予防は**身体活動（運動・趣味・日課など）増やすこと**がポイントとなります。前回はその中でも特に重要な「有酸素運動」について取り上げました。今回は「有酸素運動」の他に有効とされている運動「筋力トレーニング」「マルチタスクトレーニング」の2つをご紹介します。

【筋力トレーニング】

- ・筋力トレーニングを行うことで、神経を破壊するホルモンの減少と神経の成長を促すホルモンの増大が起こり、認知機能が改善するとされています。
- ・運動の目安としては、30分程度の筋力トレーニングを週 2～4日行うようにしましょう。
- ・トレーニングを行った後は2日（48時間）程度、間隔を開けることをオススメします。その理由として、筋力トレーニングを行うことで筋肉の細胞が破壊され、その後自然に修復していきます。この破壊と修復を繰り返すことで筋肉は太く強化されていきます。その筋肉の修復期間として、2日間程度の適度な休息が必要になります。



スクワット（10～20回×2セット）

- ①足を肩幅に開き、背すじを伸ばして立ちます。
- ②ゆっくりと膝を90°程度曲げていきます。
- ③膝を伸ばし元の姿勢に戻っていきます。

〈壁で腕立て伏せ（10～20回×2セット）〉

- ①両手を肩の高さまで挙げ、壁に着きます。
- ②ゆっくりと肘を曲げ、胸を壁に近づけていきます。
- ③素早く肘を伸ばし、元の姿勢に戻ります。



【マルチタスクトレーニング】

- ・マルチタスクとは「○○しながら○○する」といった2つの事を同時に行う事です。
- ・例えば、「コップを持ちながら歩く」も「コップを持つ＋歩く」の2つの事を同時に行っています。「計算しながら足踏みをする」など「頭を使いながら体を動かす」こともオススメです。生活の中に取り入れて頂ければと思います。



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。

〈ハートライフ初生〉



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穡を祝い、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。

〈カフェ&リハ静岡千代田〉



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〉



静岡県家庭教育応援企業に登録しました



アクタガワは、静岡県が推進する「ふじのくに家庭教育応援企業」の趣旨に賛同し、家庭と仕事の両立を推進する企業として、「家庭の日」を定め、登録しました。「家庭の日」とは、家族が一緒に過ごし、コミュニケーションを深めるための日のことです。

【取組内容】「毎週木曜日をノー残業デイとし、
家庭でのコミュニケーションを深めることを推進します。」

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**



小規模多機能型居宅介護

お客様の状態に合わせ、訪問・通い・泊りのサービスを組み合わせることができます。介護保険利用料は

毎月定額制 なので安心の在宅介護サービス

訪問

ホームヘルパーがご自宅まで伺い、身体介護・生活援助などの介護サービスをご提供します。
(トイレ介助・買物代行・オムツ交換など。)

通い

日中をハートフルホームで過ごしていただき、食事や入浴、機能訓練などを行います。本格的カルチャー教室も開催されているので、新しい趣味と出会えます。

泊り

お困りの時は顔なじみのスタッフのいるハートフルホームで宿泊も出来るので安心です。

困った時に必要な、3つのサービスをひとつの事業所に! 任せて安心の介護サービスです。



プラスαがうれしい! アクタガワの独自のサービス

生活リハビリ

理学療法士が連携してサポート

を実施して在宅でも安心できる身体機能の維持・向上を目指します。

ご自宅の住環境整備

福祉用具相談員がご提案

で安心・快適な暮らしをご提案します。



五感の生活
The Mature Life with Five Senses

日本のふるさと 茶道のわびさびをコンセプトに、感性にささやく五感の生活を提供いたします。

確かな実績。おかげさまで



施設紹介 小規模多機能型居宅介護 ー静岡県内 6施設ー



ハートフルホーム城北
静岡市葵区池ヶ谷6-20



ハートフルホーム西奈
静岡市葵区瀬名中央1-4-3



ハートフルホーム八幡
静岡市駿河区有東2-12-10



ハートフルホーム小鹿公園前
静岡市駿河区小鹿927-1



ハートフルホーム有東坂
静岡市清水区有東坂1-224-45



ハートフルホーム厚原
富士市厚原179-1

介護のお悩みは、お気軽にご相談ください!!

施設・サービスについて詳しくはこちら

介護サポートセンター TEL:0120-810-964

