



# ペンギン通信



QMA10290  
ISO9001 認証取得

2021年5月251号

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



## アクタガワのTVCMをリニューアルしました！

アクタガワのコーポレートマークになっている「皇帝（コウテイ）ペンギン」の映像を使ったCMです。皇帝（コウテイ）ペンギンは、外敵から身を守るために海から遠く離れた内陸部で卵を産み、親ペンギンは赤ちゃんペンギンが生まれるまで、交代で卵をあたためます。赤ちゃんペンギンは、親ペンギンの大きな愛に守られながら生きる力を学んで成長します。

### 「助けあうこと、倒れても立ち上がり、歩き続けること、わたしはあなたから学びました」

CMのナレーションの「あなた」は、わたし（自分）から「親」への思いを表現しています。わたしたち人間も、親の愛に守られながら、楽しいこと、嬉しいこと、悲しいこと、辛いことなど、大きな試練を何度も乗り越え、大人になります。

わたしたちアクタガワは、立派に成長し大人になった一人ひとりが、自分の人生の主人公として力一杯生きること、そして自分を育ててくれた親への感謝の思いを大切にしています。

毎週日曜 SBS テレビ「サンデーモーニング（8:00～9:54）」で放送されます

YouTube（CM動画はこちら）



今回は一般的に使われている杖のメリットとデメリットについて取り上げていきたいと思います。杖には「T字杖」、「多点杖」、「ロフストランド杖」などがあります。

杖を使う事のメリットとしては、

- ①杖が支えとなってバランスを保ちやすくなり、歩きが安定する。
- ②4点杖やロフストランド杖は手で体重を支える事ができ、足の痛みやふらつきを減らす事ができる。

このような点があります。

一方で杖を使用する際に注意しなければいけない点もあります。杖を使用する際に杖に頼ってしまい、必要以上に体重をかけてしまう方をしばしば見ることがあります。このような状態（図1）で歩いていると体が徐々に杖側に傾いてきてしまい、反対に歩きが不安定になったり、杖を持っている腕や手への負担が増え痛みを生じることがあります。またその状態が続くと、姿勢が杖側に傾いたまま姿勢が固まってしまい、杖を使用していない時でも傾いた姿勢になってしまいます。姿勢の崩れは腕や足への負担を増やしてしまうため、注意が必要です。

杖に頼ってしまう、長く良い姿勢で歩きたい方におすすめしたいのが、ノルディック杖です。

一般的には山登りの際に使われる杖ですが、近年ではノルディックウォーキングなど平地を歩く際にも使われるようになっていきます。

ノルディック杖を使用すると

- ①歩く際に体を起こしやすくなり、左右対称な姿勢になりやすい。
  - ②膝に変形や痛みがある方に対して、膝への負担を減らす事ができる。
- などのメリットがあります。

是非、機会があれば試して頂ければと思います。



図1



ノルディック杖



# アクタガワの生活リハビリ



2020年度  
生活リハビリ大賞

## 基本情報

前職： 美容院勤務  
趣味： 刺繍や裁縫

88歳 女性 要介護1

既病歴： 腰部脊柱管狭窄症  
既往歴： 狭心症、浮腫



## ご本人・ご家族の希望

ご本人 「好きな事をしていきたい。買物等にも行きたい」  
ご家族 「安全・安心に生活してもらいたい」

## 生活リハビリ目標

短期目標「歩行を安定させて自由に活動出来るようになる」

長期目標「公民館で刺繍を教えるボランティアをしていたので、その頃の楽しかった日常を取り戻す。」

## リハビリの目的

刺繍や裁縫を実施する事により、楽しみながら手足のむくみも改善していく。



## 生活リハビリ個別プログラム

理学療法士(PT)：立位で腿上げ運動(20回×2セット)、腿上げ保持(5秒×10回)

作業療法士(OT)：上肢タオル体操(上方左右前方 各10回×2)、ボール握り(5秒保持×10)

介護職員：ご本人のモチベーションを上げる声掛け、写真撮影時の近位見守り(安全確保)

## 改善ポイント

- ① 立位時の前後左右の動きが安定し、歩行の持久力も向上
- ② 両手の握力が3カ月間で両手とも向上
- ③ 刺繍だけではなく、紐通しやボタン付け等の裁縫全般を手伝う役割が出来た



開始当初は、リハビリに気が乗らない日や、一人で過ごしたいと仰る日もあり、どことなく不安そうな表情をされる日が当初はありました。手足のむくみを非常に気にされており「もう好きな事も出来ない」と悲観的でした。

### 《数値改善》

	2020.7月	2020.10月
握力	⑤0 ⑥0	⑤5.3 ⑥5.4
3m歩行	4.39秒	4.36秒
TUG	14.51秒	14.41秒



現在は、刺繍クラブの先生として新たにクラブ活動を開始すると、急に本来の明るく社交的な青木様になりました。刺繍クラブで「先生教えて」と言われると嬉しそうに教えて下さる姿は真剣そのもの。何事にも前向きになり、屋外歩行練習も「私も連れてって！」と積極的。先日は、第二作品を作る為に施設長と御自宅に行き、裁縫道具やハギレを新たに持って来るほど意欲的です。



優秀賞おめでとうございます

## お客様の声

刺繍や手芸が大好きだから、押切でまさかこんな風にやらせてもらえるなんて、ありがたいよ。刺繍クラブなど私が手伝える事なら指の運動にもなるし、これからも言ってくださいね。むくみはまだ続いているけど、リハビリなど歩く練習は楽しいから、これからもよろしくね。

# 感性にささやく五感の生活

## 桃の節句

3月3日は雛祭り。

五節句のうちの一つで、もともとは3月上旬の巳の日をさし、桃の花が咲くころに行われる行事です。

日本では昔から草や紙で人形（ひとがた）を作り、自分の穢れを移して海や川に流す風習がありました。のちに人形は白い布で作られた幼児のぬいぐるみとなり、男女一對の立ち雛、美しい衣装、宮廷の雅な情景を映す雛人形と変わっていきました。

〈ハートライフ小石川〉



## 東大寺のお水取り

奈良県にある東大寺二月堂で毎年行われる行の一つ「修二会（しゅにえ）」。本尊十一面観音に、東大寺の僧侶が人々にかわって罪を懺悔して国家の安泰と万民の豊樂を祈る法要です。修二会は「お水取り」とも呼ばれ、春を告げる行事として古くから奈良の人々に親しまれています。3月1日から2週間にわたって続く本行入りを前に、堂内の須弥壇（しゅみだん）に供える椿の造花をつくる「花ごしらえ」が僧侶たちによって行われます。

〈ハートライフ千代田〉



## 利休忌

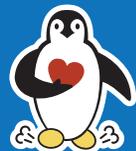
3月27、28日は茶聖・千利休の忌日であり、「菜の花忌」ともいわれます。

千家流茶道の開祖・千利休は、秀吉の命により、天正19年2月28日に自害しました。その1ヶ月後を命日とし、表千家は27日、裏千家は28日に追善茶会を行っています。表千家、裏千家ともに利休像をかかげます。当主が茶を献じて社中門弟が茶事で供養します。調度はすべて利休の遺品が用いられるそうです。

〈プレミアムハートライフ千代田〉



# ぺんぎん食堂



4月

豆ごはん

天ぶら盛り合わせ

春野菜の和え物

筍の煮合わせ

お漬物・すまし汁

きな粉羊羹

