

神奈川県住宅供給公社のシニアライフ倶楽部

# Senior Life

シニアライフ

No.68

美味しく食べる  
楽しく食べる

健やかな毎日を支えるヴィンテージ・ヴィラの「食」



## CONTENTS

**特集1** 美味しく食べる楽しく食べる……………2・3・4  
みんなで作る健康メニュー

**特集2** 第2回みんなで歌おう、……………5・6  
いきいきと。

身体を動かして毎日いきいき……………7

おいしく食べて健康長寿……………8

健康羅針盤／健康寿命を伸ばす「和食」の効果……………9

シニアコンシェルジュ／夫婦2人の年金!……………10



## シニアライフ倶楽部 会員募集

入会金・年会費  
**無料**

＼ご友人をご紹介ください!／

ご入会いただくと、会報誌「Senior Life」をご自宅にお届けするほか、シニアライフに役立つセミナー・講演会開催のお知らせ、ヴァンテージ・ヴィラで開催するイベント等へご招待いたします。

**1** 会員特典 会報誌「Senior Life」をご自宅にお届け(年3回発行)

**2** 会員特典 各種イベントなどにご招待

**3** 会員特典 セミナーや講演会のご案内



お問合せ・お申込み／神奈川県住宅供給公社 高齢者事業部

**0120-428-660**

詳しくは、こちらへ▶  
<http://vintage-villa.net>



安心・快適・健康なヴィンテージ・ライフ

# 美味しく食べる

# 楽しく食べる

## 健やかな毎日を支えるヴィンテージ・ヴィラの「食」

「食事」と「健康」は深い関係にあります。

栄養バランスのとれた食事を、美味しく食べることができる毎日が、  
ご入居者の皆さまの健康を支えていく源だとヴィンテージ・ヴィラは考えています。

栄養士と調理師によるお食事を提供し、三食の栄養バランスはもちろん、  
旬の食材を取り入れたメニューを楽しんでいただいております。

時にはご入居者の皆さまからリクエストをいただくこともあります。

そのひとつとして「みんなで作る健康メニュー」という取り組みがありました。



# みんなで作る健康メニュー

ヴィンテージ・ヴィラでは、健康寿命を伸ばすうえで食事を通した取り組みも進めています。その一つとして、ご入居者の皆さまのご意見ご要望をもとに、神奈川県立保健福祉大学と共同で、春の健康長寿メニューを作りました。

ヴィンテージ・ヴィラ春の行事からPick Up



和食の素晴らしさについて講演いただいた倉貫先生

## 「世界に認められた和食」の魅力を見直しましょう

まず3月に神奈川県立保健福祉大学の倉貫先生と学生さんを招き、講演とともに健康メニューの座談会を開きました。倉貫先生からユネスコ無形文化遺産にも登録された「和食」の魅力についてお話いただきました。新鮮な食材、栄養バランス、調理技術、季節感などが世界的に評価されているそうです。また最近の研究では、特に1970年代の、魚介類や果物が豊富な食事が健康長寿メニューとして注目されているとのことでした。



懐かしそうに、楽しそうに、活発な話し合いとなりました

## 座談会で70年代の健康メニューを話し合いました

倉貫先生の講演を受けて、ご入居者の皆さまがグループに分かれて、1970年代を思い出しながら、どんな食事をとっていたかを話し合い、春のメニューにふさわしい料理について意見を出しました。楽しそうにいきいきと話し合われる皆さまの様子が印象的でした。その後グループごとの発表が行われ、竹の子ご飯、春がつお、鯖の西京焼、たらの芽天ぷら、菜の花のおひたし、空豆など春らしい和食メニューが次々と提案されました。

## 皆さまのご意見を取り入れる大切さを再認識しました

私自身、1970年代の和食が健康に良いと聞いていて関心を持っていたこともあり、神奈川県立保健福祉大学さまへ依頼し今回の企画が実現しました。年齢を重ねるとともに健康において食事の大切さが大きくなっていくと思います。今回は皆さまとても楽しく取り組んでいただき嬉しく思っています。ランチに限らず、今後は夕食などにも昭和の和食メニュー取り入れていきたいと思っています。



ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園  
支配人 三浦 薫

## 皆さまで考えたメニューを 「健康ランチ」としてご提供しました

皆さまのご提案をもとに、倉貫先生たちが「健康ランチ」メニューを作ってくださいました。「鱈のマヨネーズ焼き、桜えびとねぎの卵焼き、新じゃがとスナップエンドウの辛し合え、豆苗と黒豆の白和え、青豆ごはん・味噌汁、いちご」という春らしい献立となりました。



## 「美味しい!」と大好評のランチタイムとなりました

ランチご提供日は、多くのご入居者の皆さまに召し上がっていただきました。「食材が多くてバランスの良いメニューでした」「提案した桜えびが使われていて嬉しかったです」「提案がどうかたちになるか楽しみにしていました。素晴らしいメニューになりましたね」と、ご好評いただきました。



### 今後も機会があればぜひ参加したいですね

ご入居者 小野寺 サツヨさま

ヴィンテージ・ヴィラの行事には積極的に参加するようにしています。健康メニューづくりも楽しみに参加させていただきました。座談会では皆さまのお話を聞いて、当時を懐かしく思い出しました。実際にできたメニューは素晴らしかったですね、見た目もキレイで、美味しくいただきました。健康の原点は食事にあると思っていますので、美味しくいただけるのは大切なことです。自分で食事を作るときもバランスには気をつけていますが、カロリーや食材豊富なダイニングのお食事はとても気に入っています。健康メニューづくりが今後とも続くことを期待しています。



### これからも健康長寿メニューに取り組んでいきたいですね

神奈川県立保健福祉大学 准教授 倉貫 早智氏

皆さまからいただいたご提案、ご意見をもとに、バランスを考えてメニューづくりをしました。お魚とお野菜を中心に旬の食材を用い、味付けに少し現代風なアレンジを加えました。このような機会が皆さまが健康的なメニューについて考えていただくきっかけになると良いですね。今後も様々なかたちで連携させていただければと思っています。

## 今後は月に1度、健康長寿メニューを導入する予定です

食と健康は密接な関係がありますから、今回のような企画でご入居者の皆さまがより関心をもってくださいと素晴らしいと思いました。とてもご好評をいただいたので、今後は月に1度くらいのペースで健康長寿メニューをご提供していきたいと考えています。ダイニングに置いてあるボードに食材の健康情報なども発信し、これからも安心安全を第一に美味しい食事をご提供していきます。



ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園  
フードサービスマネージャー 安里 翔太

# ♪ みんなで歌おう、いきいきと。♪

平成28年6月12日(日) KAAT 神奈川芸術劇場

昨年9月に続き、ヴィンテージ・ヴィラにお住まいの皆さまのコーラスチームの発表会が開催されました。平均年齢84歳、最高年齢97歳、約130名の皆さまによる合唱に加え、今回は特別出演の創作和太鼓集団「打鼓音(だこおん)ジュニア」、星槎中学・高校の生徒の皆さまとの世代間交流による新たな「音楽のちから」を感じる発表会となりました。



## ■ 理事長挨拶 神奈川県住宅供給公社 理事長 猪股 篤雄

素晴らしい会場で第2回目を迎えられたことに感謝いたします。今回は若い方たちにも参加していただいたの発表会になりました。若者たちの平均年齢は14歳、ヴィンテージ・ヴィラのコーラスチームの平均年齢は84歳で、その差は70歳ありますが、音楽のちからで世代を超えた交流が図られ、忘れられない共演になることでしょう。



## ■ 知事ご挨拶 神奈川県知事 黒岩 祐治様

前回の発表会の後、感動的なステージだったというご報告を聞き、今回はぜひ皆さまの歌声を聞かせていただきたくやってきました。神奈川県では「人生100歳時代の設計図」を考えていく取り組みを行っていますが、皆さまの元気な姿はそのヒントにもなると思い、楽しみながら合唱をしっかり見届けさせていただきます。

## 若い世代との新たな世代間交流

### ■ 創作和太鼓集団「打鼓音(だこおん)ジュニア」



#### オリジナル曲／全戒流打れ(ぜんかいいなだれ)

横浜を拠点に国内外で演奏を行っている打鼓音。当日、力強い演奏を披露したメンバーから「気持ち良く演奏できました。合唱の皆さまと共演して心がつながった気がします」という感想を聞くことができました。

### ■ 学校法人国際学園 星槎中学校・高等学校



#### 合唱曲 栄光の架橋

**出演された方の声** ▶ 今日はとても素敵な発表会でした。皆さんの歌声を聞いて、改めてメンバーで作りに上げる合唱の、音楽の素晴らしさを感じました。また共演させていただける機会があればぜひお願いします。

## ■ ヴィンテージ・ヴィラ相模原



合唱曲 花の街／オー・シャンゼリゼ

**出演された方の声**▶ メンバーの皆さんと楽しく歌いきることができました。1回目より少し慣れ、落ち着いてできました。続けられる限り合唱を続けて、次の機会があればまた参加させていただきたいと思っています。

## ■ ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園



合唱曲 椰子の実／逢えてよかったね

**出演された方の声**▶ チーム一体となって、イキイキと歌うことができ幸せです。皆で歌うことで元気になっています。歌に情熱を注いでいるので、これからもできるかぎり長く歌い続けていきたいですね。

## ■ ヴィンテージ・ヴィラ横浜



合唱曲 ウィーンわが夢の街／ふるさとは今もかわらず

**出演された方の声**▶ 今日とはとても楽しみにしていました。皆さんに助けてもらいながら歌いきることができました。今は合唱が楽しくて仕方ありません。皆さんと一緒に5年、10年と歌い続けていきたいですね。

## ■ ヴィンテージ・ヴィラ横須賀



合唱曲 夢路より／心の窓にともし灯を

**出演された方の声**▶ 大きなホールですから後ろまで声が届くか心配でしたが、声がよく響き、とても気持ち良く歌うことができました。客席で家族が笑顔で見てくれている姿を確認できて、私もとても嬉しくなりました。

## ■ ヴィンテージ・ヴィラ洋光台



合唱曲 みんなのふるさと／銀色の道

**出演された方の声**▶ 緊張しましたが上手に歌えたと思います。気持ち良くて、ぜひまた参加したいです。若い方と同じ舞台上に立ち、皆さんの演奏や歌も聞くことができ、とても豊かな気持ちになっています。

## ■ 「ユースクラシック」演奏



「黄河ピアノ協奏曲」より第Ⅱ、Ⅲ楽章

「ユースクラシック」は現役音大生や若手演奏家約20名が所属し、高齢者住宅や地域に密着したコンサートを開催しているグループです。ヴィンテージ・ヴィラの合唱指導・演奏のご協力をいただいています。



# 身体を動かして 毎日いきいき

ウィンテージ・ヴィラでは運動プログラムによって健康管理をサポートしています。

## 身体機能のトレーニングプログラムを多彩にご用意しています

ウィンテージ・ヴィラでは健康運動指導士や理学療法士の資格を持った、専門のアクティビティスタッフが、入居者の皆さまの介護を必要としない身体づくりをサポートしています。

毎日、ストレッチ、リズム体操、筋力アップなどのプログラムに参加することができ、体力に合わせて身体機能のトレーニングに取り組めます。プールのあるウィンテージ・ヴィラでは水泳教室や水中ウォーキングなども開催しています。



## ウォークラリーも定期的開催、多くの方々が参加しています

室内だけでなく、定期的に「ウォークラリー」も開催しています。ウィンテージ・ヴィラの介護予防委員会が企画する様々な行事のひとつで、自然のなかを歩いて体力作りはもちろん、五感を刺激しようというものです。

毎回多くのご入居者が参加し看護師、トレーナーとともに元気に7キロ以上を歩き通しています。ウォークラリーをきっかけに、ご入居者の仲間が集まって「歩こう会」が作られ、普段からウォーキングを楽しんでいる方々もいます。



## ウィンテージ・ヴィラ横浜の取り組みが大賞に輝きました

公益社団法人かながわ福祉サービス振興会が主催する神奈川県特定施設研究大会が今年2月に開催されました。第9回目を迎えた今回も県下の特定施設から多くの研究発表が行われました。今年は「いつまでも自分らしく」というテーマでしたが、ウィンテージ・ヴィラ横浜が発表した「運動療法は投薬に代わる最善の薬」がみごと大賞に輝きました。

これはご入居者を対象に2週間に1度ウォーキングを実施し、体力測定、筆記テスト(計算や認知度など)を行い、その推移を調査したものです。結果とし体力、筆記テストともに数値が向上。運動療法が健康寿命を伸ばし、イキイキとしたシニアライフを送るうえで役立つことが関係者からも大きな注目を集めました。



表彰されるウィンテージ・ヴィラ横浜のトレーナー



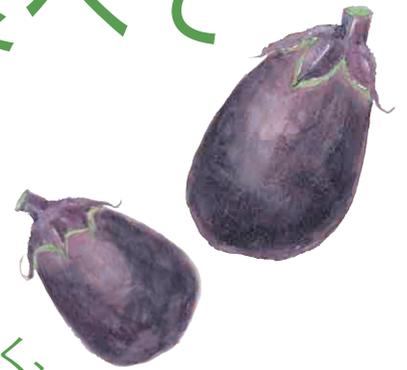
## 荒川 操

1971年レストランキャッスルに入社。日本の西洋料理史そのものといえる巨匠、荒田勇作シェフに師事。29歳でフランスに渡り研修。帰国後は会員制レストラン「シーボニアメンズクラブ」をはじめ大手ホテルの料理長を歴任。  
(一財)シニアライフ振興財団 勤務

おかずは4種類あり、和洋中を取り入れた構成になっています。カロリーは約600カロリーです。メインの和牛ロースは高齢の方も召し上がりやすいよう、赤身の部分を用いオイルで一晩漬け込んで柔らかくして網焼きしています。旬の食材としては水茄子と南瓜を使っています。水茄子は鶏のささみとピーナツバターで和え中華風に仕上げています。南瓜はまず和食スタイルで炊き上げ汁気を含ませてからさらに揚げています。ニラともやしは醤油ベースにからしとお酢を効かせたさっぱりとした味わいです。

- **水茄子** / ポリフェノールの一種アントニアシンを含み、目の疲労や美容に良い作用があります。
- **南瓜** / ビタミン、ミネラルが豊富で免疫力を高め、皮膚や粘膜を保護、強化します。

# おいしく食べて 健康長寿



荒川シェフが、季節にふさわしく、からだにやさしいお食事を作ってご紹介します。旬の食材を取り入れながら、おいしく、栄養バランスも考えた元気の出る夏のメニューです。



### 「お品書き」

- 和牛ロースの網焼き  
オリジナルソース
- 水茄子とササミのサラダ
- 南瓜のパン粉漬揚げ
- ニラともやしの辛し和え
- ご飯 北海道産ゆめぴりか
- 味噌汁
- 香の物
- 本日のデザート  
サクランボのコンポート



高山 瑠衣

北里大学医学部卒  
二次救急総合病院勤務を経て病院長就任、  
現在、神奈川県住宅供給公社 産業医、  
(一財)シニアライフ振興財団 理事

# 健康羅針盤

## 健康寿命を伸ばす 「和食」の効果

皆様 今日は食のお話です。

現在統計的な数字ですが、人は亡くなる前に男性は9年間、女性は12年間ほど病を患っている期間があると言われています。寿命からその病(やまい)を患って生きる期間を引いたものが健康寿命といわれるものになります。実はこの健康寿命は、日々の習慣を見直して戴くことで、十分伸ばすことが可能なのです。

健康寿命を短くさせる原因では、多少発表により数値に違いはありますが、20%~50%が脳心血管疾患、認知症が10%~20%、骨折が10%~20%というデータがあります。認知症の20%は脳血管疾患性ですから、それを考えると介護が必要になる体になる原因の大半が脳心血管疾患ということになります。

まずは、皆様も御存じのように塩分を減らすと脳心血管のリスクが激減します。それに加えて日々の食事のコレステロールを減らすと心血管系(心血管や脳血管)のリスクを大幅に減らし、総死亡率を30%低下させる効果が証明されています。すなわち寿命も延びるのです。

細かく話しますと、脂質や糖質の過剰摂取はインスリン抵抗性という状態を導いてしまうのです。飽和脂肪酸やトランス脂肪酸の摂取量を上げると、血中のLDLが上昇し心筋梗塞・脳梗塞などの発症を誘発するのです。しかし、同じ脂肪酸でも、N-3K脂肪酸やαリノレン酸、不飽和脂肪酸(お魚や植物油)は体に良いとされています。日本では毎年コレステロールの平均摂取量は上昇しております。しかし、アメリカではコレステロールが体に害であることが大々的に認知され、すでに日本の平均摂取量よりも少なくなっているのです。

では、いくつか研究結果をお示していきます。ネイチャーという権威ある学会雑誌でサルを使った研究が出ました。それは飽和脂肪酸の多い食事(すなわち洋食)を食べさせ続けた集団と、脂質を制限した食事(要は和食)を食べさせ続けた集団とで比較した結果、双方比較で、後者は癌や心血管系疾患の発症リスクを50%減少させ、寿命が人間換算で7年から8年有意に長いというのです。さらに外見の老化(皺、毛並、皮膚の弛み)や脳の機能(認知能力)も3倍のひらきができました。

別の研究では、アメリカ食(洋食)はストレス性発現型遺伝子を活性化させてしまい、体に多大なストレスを与える

こと、すなわち病気になるやすい体になるというのが証明されました。

日本では東北大学の大崎研究でも同様な結果ができました。豆、果物、海藻、魚(青魚)、お米、発酵食品(味噌や納豆)を主体とし、卵や乳製品は適度にとり、減塩を心がけ、アルコールは1週間に一合を2回程度、緑茶を1日3回毎日飲むと健康に良く、病気(心血管疾患や癌)の発症リスクを大幅に減少できると発表されました。すなわち昔ながらの和食(1975年当時の家庭の食事)というものに変えて行けばいいのです。

さらにお話を進めていきましょう。個々にあった適正カロリーを守り、脂質20%から25%、炭水化物50%~60%、タンパク質20%にするのが良いと言われています。食物繊維に関しては18歳以上では1日あたり男性では約20g、女性では18gが必要です。

ただ、注意して戴きたいのは、闇雲に痩せれば良いというわけではありません。特に高齢者や若い女性等がダイエットで低栄養状態に体をしてしまうのは、とてもよくありません。高齢者における低栄養状態は、筋肉量の減少に伴う筋力の低下(サルコペニア)、身体機能、代謝能力の低下につながります。これは転倒や骨折に直結し介護度の進行につながります。このような状態を避けるためには、タンパク質(特に必須アミノ酸)の摂取が欠かせません。高齢者では、若年期以上の摂取が必要となります。

年齢による適正なBMI(70歳以上は21.5~24.9、50歳から69歳は20.0~24.9、18歳から49歳は18.5~24.9)を目標にしましょう。

和食は基本「焼く」「煮る」「生」が主体でした。「揚げる」「炒める」という調理油(調理飽和脂肪酸)を使った料理は、洋食に比較して非常に少なかったのです。それ故に日本人の平均寿命は長かったのです。残念ながら現在日本の平均寿命は毎年低下しています。世界に冠たる和食という健康寿命を伸ばす食生活を持つ日本が、残念ながらそれを捨て健康寿命を短くする不健康食を積極的に導入してしまっています。

人の体を形成していく最大の要因である食をもう一度見直し健康になれる食事を習慣化することで、健康寿命を伸ばし、より輝かしい未来を作っていきましょう!



## 押本 靖貴

早稲田大学商学部卒  
不動産関係の法人に勤務後、特定社会保険  
労務士として独立。顧問先は株式会社を中  
心に社会福祉法人・財団法人・大学・地方公  
共団体など幅広く、企業研修・セミナー講演  
なども行う。

# シニア コンシェルジュ

## 夫婦2人の年金！ 老後にももらえる年金はいくら？

1950年代前半の日本人の平均寿命は男性が60歳前後、女性が65歳前後でした。この頃の定年は55歳が多かったので、リタイア後のセカンドライフもせいぜい5年から10年でした。

ところが、今や人生90年時代になりつつあり、65歳まで働くとしてもリタイア後の人生は25年くらい続きます。ですから、前回書きましたように、老後資金の目安が約1億円になってしまうわけです。

しかし、あわてないでください。公的年金という強力な味方があります。年金保険料をきちんと払っていれば、標準的な夫婦2人で受け取れる年金額の平均は次のような数字になります。

〈厚生労働省が発表した年金額〉

区分	平成27年度の月額
老齢基礎年金(国民年金)	65,008円(1人分:満額)
老齢厚生年金	91,491円(夫1人分)
夫婦2人分の年金額合計	221,507円



※夫が平均的収入(平均標準報酬(賞与含む月額換算)42.8万円)で40年間就業し、妻がその期間すべて専業主婦であった世帯が、平成27年度に年金を受け取り始める場合の年金額

※国民年金から支給される老齢基礎年金は、20歳から60歳まで40年間保険料を支払った場合に満額(1ヵ月65,008円)。老齢厚生年金は、加入月数や平均標準報酬月額をもとに計算。

この夫婦2人の年金額をもとに25年分を計算してみると次のような数字になります。

$$221,507円 \times 12ヵ月 \times 25年間 = 66,452,100円$$

老後資金1億円のうち、3分の2は公的年金でまかなえることがわかります。

ですから、残りの3千万円程度を夫婦で準備する老後資金の目標にすることになります。

それでも多いと思われるかもしれませんが、退職金や企業年金があれば、その分さらに減らすことができます。



お元気なシニアに贈る

神奈川県住宅供給公社の介護付有料老人ホーム **入居時自立**

# ヴィンテージ・ヴィラシリーズ



居室(モデルルーム)



ダイニングルーム



プール

いまと変わることなく  
楽しみながら自由に暮らす。  
日常の健康管理に加え、必要になったら介護サービスが受けられる、  
シニアの将来を見据えた住まいです。  
公的住宅機関として、  
運営に対する信用とスタッフのサービスに対する信頼をいただき、  
入居率9割以上を維持しています。

## 自分らしく自由に暮らす

お客様の楽しみを応援する充実した共用施設。居室は明るくゆとりがあり、  
設備や収納スペースも工夫、快適な住空間をご用意しております。

## 食べる楽しみと健康の源

専属の調理師・栄養士による栄養バランスと季節感に配慮した料理は、  
数種類の中から自由に選ぶことができ予約も不要。  
サークル活動も充実しているので、趣味を活かした豊かな生活が送れます。

## いつまでも自立を目指す

専門の資格を持ったスタッフと一緒に、介護が必要にならない身体づくりを目指します。  
ケアスタッフが24時間常駐し、健康管理や緊急時の対応、  
介護サービスまで日々の暮らしをサポートします。



## ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園

所在地／川崎市多摩区长尾4-3-3

アクセス●JR南武線「宿原原」駅下車徒歩8分、小田急線「向ヶ丘遊園」駅、または「登戸」駅下車バス7分「長尾橋」徒歩2分  
ヴィンテージ・ヴィラでは随時見学のお申し込みを承っています。

見学お申込み・お問合せ

# 0120-428-660

神奈川県住宅供給公社 高齢者事業部

<http://vintage-villa.net>



[平日 午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)]