

神奈川県住宅供給公社のシニアライフ俱楽部

Senior Life

シニアライフ

No.67

特集
巻頭

いつまでも若々しく
「生涯自立」をめざして暮らす
入居者・スタッフが一緒に過ごす年末年始



- 健康羅針盤／運動のちから
- シニアコンシェルジュ／老後の必要資金!1億円って本当?
- 「生涯自立」森本理学療法士の毎日いきいき／
「食事と運動」で強い骨を作り転倒・骨折予防
- 旬を食べる おいしく食べて健康長寿／「筍」

無料

ご自由にお取りください

卷頭
特集

いつまでも若々しく 「生涯自立」をめざして暮らす2・3・4

入居者・スタッフが一緒に過ごす年末年始5・6

健康羅針盤／運動のちから7

シニアコンシェルジュ／老後の必要資金！1億円って本当？8

「生涯自立」森本理学療法士の毎日いきいき／
「食事と運動」で強い骨を作り転倒・骨折予防9

旬を食べる おいしく食べて健康長寿／「筍」10



シニアライフ俱楽部 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、ヴィンテージ・ヴィラで開催するイベント等へご招待いたします。

会員特典
1

会報誌「Senior Life」を
ご自宅にお届け
(年3回発行)



会員特典
2

セミナーや
講演会のご案内

会員特典
3

各種イベントなどに
ご招待

●お問合せ・お申込み／神奈川県住宅供給公社 高齢者住宅事業部

0120-428-660

皆様のご意見を
お寄せください！

「Senior Life」をご愛読いただきありがとうございます。より良い誌面作りの参考とさせていただきため、皆様からのご意見をお寄せください。アンケートにご協力いただいた方の中から、抽選で5名さまにクオカード(1,000円分)をプレゼントいたします！

●応募方法

添付のアンケートハガキにご記入
いただきご郵送ください



●応募締切／2016年3月31日(木)必着

※当選はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。※応募の際にご記入いただく個人情報は、プレゼント商品の発送のみに使用し、事務局にて責任をもって管理します。個人情報を第三者に預託・提供することは一切ありません。また前述の利用目的以外では使用しません。

いつまでも若々しく 「生涯自立」をめざして暮らす

年齢を重ねても、いつも元気でハツラツと暮らしている人がいます。いつも元気でいる人には、元気の源があるはずです。若々しく健康でいるためにどのような生活習慣が求められるのでしょうか。



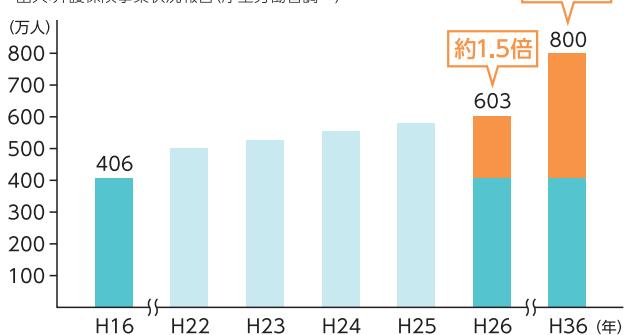
要介護となる高齢者は年々増加しています。

全国の要支援・要介護者の総数は年々増え続け、現在は600万人を超えています。これは10年前の約1.5倍の数字で、10年後には800万人を超える見通しです。介護保険の利用者が増加すると介護給付額が増え、介護保険料の負担が今以上に大きくなることが危惧されています。

また、介護施設と介護職員はますます不足し、在宅介護者が増加することで、多重介護※1、介護離職※2、老老介護※3などの問題を生み、介護をきっかけとした引きこもりや社会的な孤立の原因にもなります。要介護者の増加は、大きな問題をはらんでいますが、決定的な解決策は見い出せていません。

■要支援・要介護認定者数の推移

出典:介護保険事業状況報告(厚生労働省調べ)



平均寿命と健康寿命とは。

厚生労働省の調べでは、2014年の平均寿命は、男性が80.50歳、女性が86.83歳で、いずれも過去最高を更新しています。日本人の平均寿命は、戦後から右肩上がりで伸び、女性は1984年には80歳を突破しています。

一方、平均寿命とは別に健康上の問題がない状態で日常生活を送ることができる期間を「健康寿命」といい、厚生労働省の算出では男性は71.19歳、女性は74.21歳です。いずれも約10年の差があり、「いつまでも元気」でいるための暮らし方や生活上の取り組みについてよく考える必要がありそうです。

■平均寿命と健康寿命の「差」

男性

平均寿命80.50歳	
健康寿命71.19歳	約9年
	介護を必要とする期間

女性

平均寿命86.83歳	
健康寿命74.21歳	約12年
	介護を必要とする期間

元気なうちに将来への備えを。

平均寿命の伸びは喜ばしいことですが、元気にハツラツと暮らすことを考えると、健康寿命の大切さが分かります。健康寿命を伸ばすには、日頃の健康管理として食事内容やカロリーに配慮したり、適度な運動を続けたり様々なポイントがありますが、すべてに気を配るのはなかなか大変です。

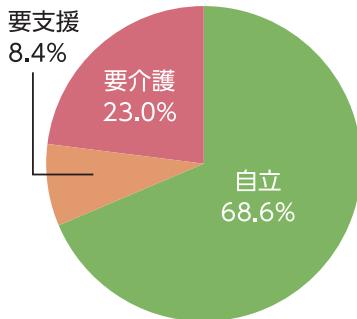
そのような心配を解消し、今の生活を楽しみながら暮らせる有料老人ホームをご存じですか。有料老人ホームへの入居は介護が必要になってからと思われがちですが、入居時自立の有料老人ホームは、食事や健康管理など幅広いサポート体制が特長です。元気なうちに将来へ備えておくことが大切です。

特集

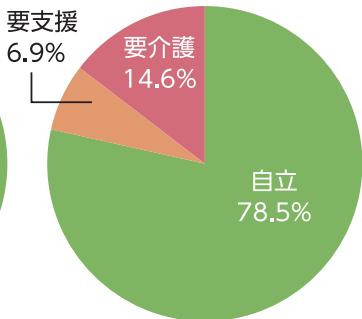
いつまでも若々しく「生涯自立」をめざして暮らす 自由で安心な介護付有料老人ホーム ヴィンテージ・ヴィラをちょっと拝見

「生涯自立」をめざす元気の源は「ヴィンテージ・ヴィラ ライフ」。

ヴィンテージ・ヴィラは「生涯自立」をめざす介護付有料老人ホームです。ホームを訪れるジムでトレーニングに励んだりクラブルームで趣味を楽しんだり、ご友人と外出されたりするなど、アクティブに暮らしていらっしゃいます。ご入居者の皆さまの平均年齢は84歳ですが、自立率は78%を超えていきます。全国の75歳以上の自立率68.6%と比べ、ずっとお元気であることが分かります。元気の源はヴィンテージ・ヴィラでの暮らしにあるようです。



■全国75歳以上の自立率
出典：平成26年版高齢社会白書
(全体版)より



■ヴィンテージ・ヴィラご入居者の
自立率(平均年齢約84歳)
※平成27年7月1日現在

友人やスタッフとの会話。ふれあいがあります。



年齢とともに外出がだんだん億劫になると、社会との接点、近隣の方やご友人と会う機会なども減っていきます。ヴィンテージ・ヴィラでは、周りに気の合う仲間が大勢います。居室でのプライバシーがしっかりと守られる一方、ドアを開ければ友人やスタッフとのふれあいがあります。挨拶を交わして立ち話をしたり、外出を誘い合ったり、イベントと一緒に参加したりといった、刺激がある毎日を送ることができます。仲間とのコミュニケーションは元気の源です。

趣味やイベントを仲間と一緒に楽しんでいます。

多目的ホールやクラブルームといった共用施設が充実し、ご入居者の皆さまが様々な趣味を楽しんでいます。カラオケは定番で、ピンポン、俳詠、囲碁、コーラスをはじめとする様々な活動が盛んです。映画会やウォークラリーなど施設が主体となって実施する行事や四季折々のイベントもあります。前号で特集した「歌とアートの発表会」で紹介したことおり、いつまでも「やりたいことを楽しむ」「気の合う仲間と楽しく過ごす」時間が、生きがいのある毎日をつくりているのです。



楽しながら健康長寿の体づくりを



ヴィンテージ・ヴィラでは開設時より、ご入居者の身体機能訓練、身体機能アップという面から健康管理のサポートをしています。毎年、体力測定を行い、その結果に基づいて様々なアドバイスなどを行っています。

専門のアクティビティスタッフが考案したプログラムは、ストレッチ、リズム体操、筋力アップなど機能訓練の要素を取り入れた構成です。プールのあるヴィンテージ・ヴィラでは初心者向け水泳教室や水中ウォーキングなども開催。入居をきっかけに運動を始める方も多く、自然と運動習慣が身に付いている方が大勢いらっしゃいます。

体力に合わせて無理せず参加できるプログラムを、私たち有資格者が考えます。ご入居者の皆さまにはいつまでもお元気で、自分のやり

たいことができる健康体を維持していただきたいと思っており、運動に継続して取り組むことをお勧めしています。

ヴィンテージ・ヴィラ横浜 健康運動指導士 森 貴



●新しいご入居者へも積極的に
お声かけしています●



おいしく食べて体のなかから健康に



居室で自炊も楽しめますが、ダイニングルームでは3食いつでも予約なしで出来たての食事を召しあがっていただけます。栄養士の管理のもと、栄養バランスはもちろん季節感を取り入れたメニューをご用意しています。栄養面では特に塩分は控えめに、介護予防の面からもカルシウムの摂取を考えたり、全体のメニューを通して様々な工夫を凝らしています。

自宅で1人住まいとなると作るのも面倒になり栄養バランスも偏りがち。栄養面でしっかり管理されたお食事は、健康の基本です。

美味しい召し上がっていただくことはもちろん、カロリーや栄養バランスのとれたメニューを考えています。雑穀米と豆腐などを組み合わせた「健康メニュー」を用意することもあります。

調理法も蒸したり焼いたりするほうがカロリーを抑えられることがあるので、そのような点に配慮しています。これからも工夫を凝らした美味しい健康メニューを考えていきます。

ヴィンテージ・ヴィラ横浜 管理栄養士 横山 歩美



「美味しかった」
●一言が励みです●

自分に合った健康維持と管理のアドバイス

各施設には24時間体制でケアスタッフが常駐し、健康面でのご相談や身体の状態像に応じた介護サービスを行っています。また、定期健康診断として年1回の人間ドックを実施。さらに協力医療機関からホームドクターが週1回来訪し、健康相談を実施しています。日常の健康管理から体調面での心配事などご相談を受けています。

「緊急押しボタン」または「携帯用ペンダント型緊急コール」などの通報に速やかに対応しますので、自宅での生活に比

べて安心です。お元気なときから、身近に感じていただき気軽にご相談いただける環境づくりを心がけています。

ヴィンテージ・ヴィラ洋光台 看護師 藤井 寛子



✿・入居者・スタッフが一緒に過ごす・✿

年末年始

2015.12
▼
2016.1

クリスマスコンサート



ロビーとダイニングルームにツリーが飾られ
クリスマスムード満点

スタッフが中心となって企画し、毎年恒例となっているクリスマスコンサート。クリスマスツリーが飾られた会場は、この日を楽しみにしていらしたご入居者の皆さまで満席になりました。今年は「音種*」の皆さん、素晴らしい歌声と演奏に、時に静かに聞き入り、また時には楽器を手にリズムを取って一体になって音楽を奏でした。懐かしい曲からクリスマスソングまで大いに盛り上がったコンサートでした。

*音種／平成18年に発足し「生きた音楽」「自由で双方向での共感」を大切にしている音楽ボランティアネットワーク



クリスマスディナー

夜はクリスマスディナーをご用意しました。調理部門でクリスマスらしさを意識して作ったメニューに加え、スタッフはサンタクロースの衣装で雰囲気を盛り上げました。「お肉が柔らかくて美味しい」「全体のバランスもいいし色見も素敵ね」とご好評いただきました。

クリスマスディナー



つきたてのお餅はお皿にお汁粉としてお召し上がりいただきました

餅つき大会

ダイニングルームに「よいしょー」という、かけ声が響き渡り始めました。餅つき大会の始まりです。最初はスタッフが後半は男性のご入居者の皆さまが次々と杵を持ち、餅米をついてくださいました。2キロの美味しいお餅ができあがりました。「この雰囲気がいいわ」「つきたてのお餅は美味しいのよ」と恒例行事を楽しんでいらっしゃいました。



生け花教室



恒例の生け花教室を開催。今年も松、千両、牡丹、梅といったお正月らしい花で作品作りに取り組み、お部屋のお正月飾りをつくりました。何年も続けて参加している方、初めての方、経験は様々ですが、「気軽に出来るのが楽しいですね」「自分で作ったものは嬉しいわ」と皆さん和やかに生けてらっしゃいました。およそ1時間

ときには笑い声が
ありながらも
皆様真剣に
取り組みました



後には、素晴らしい作品がずらりと勢揃い。自作の生け花で皆さんのお部屋がいっそう華やぐことでしょう。

お部屋に飾る素敵なお正月用の生け花ができました



お正月



エントランスの門松からお正月飾り、鏡もちなど館内は新年の祝賀ムードに包まれました。晴れ着の方もいらして華やかな雰囲気のなか、あちらこちらでご挨拶が交わされます。ダイニングルームでは、恒例の「祝い膳」を、遊びに来られたご家族と召し上がる姿も多く見られました。「毎年、祝い膳を楽しみにしているの」「豪華なお膳で大満足」とご好評いただきました。皆様の長寿を願った20種類以上の縁起物料理が入ったお節料理はとても食べごたえのあるメニューでした。



お節料理



祝い膳



ダイニングルームもお祝いムードで
あたたかい時間が流れました

新年を祝う会



「トレクオーレ*横浜 若葉台」では、毎年スタッフが総出で、催し物を開催しています。各フロアごとに「ちんどんや」が賑やかに練り歩き、「傘まわし」で盛り上げ、真打ちの「獅子舞」がお祝いムードを彩りました。1階のホールでは、おみくじ、かるた、射的、福笑い、書き初めなど、新年らしいお楽しみをご用意。ご家族もお見えになり一緒に楽しい新年をお祝いしました。



「ご多幸で良い年でありますように」と獅子舞が踊りました



手作りの催し物で皆さんに
喜んでいただきました

*トレクオーレ／重度の介護サービスが必要になった際の移り住み提携施設です。



高山 瑞衣

北里大学医学部卒
二次救急総合病院病院長を経て、
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 医療顧問

健康羅針盤

第2回 運動のちから

Dr.レイが、健康な毎日を過ごすためのアドバイスをお届けする健康羅針盤。

第2回は、体を動かすことの大切さと効果についてです。安全でコストがかからず簡単にできる散歩の効果にも注目です。

皆様、一日どれくらい歩いていらっしゃいますか。お車等に頼られがちとは思いますが、実は歩くことはとてもお体によいのです。今日は、お散歩に代表される運動についてお話させていただきます。

人間は20歳を過ぎると1年で約1%の身体機能の低下が起ります。さらに、1日安静にしていたり、**寝つきになると、なんと1日1%機能が低下**するのです。この機能の減少の傾きは、出来るだけ緩やかにしていきたいですね。

研究によると、**定期的にお散歩や軽い運動をしますと、平均心拍出量が増加し、肺の換気効率が上昇します**。それにより心臓や肺の機能が約10%上昇することがわかつています。これは**10歳若返ること**を意味します！

さらに脳も活性されるとの報告があります。具体的には注意機能や短期記憶、計算機能が15%活性させることができます。ランセットという権威ある医学誌にも認知症の予防や進行の歯止めにも非常に効果があることも証明されています。

また運動は、HDL（善玉）コレステロールを上昇させ、高血圧や糖尿病、肥満など生活習慣病の予防や生活習慣病の誘引になる脳や心臓の血管リスクの減少にも効果があります。それに加えて、**癌の発症リスクをなんと40%もおさえる**との研究も出ています。さらに骨折の予防にも大きな効果を示します。

このほか体だけでなく、心のお病気であるうつ病などのストレス障害に対しても、お薬に優るとも劣らない効果が証明されています。つまり軽い運動、すなわち、**お散歩はいろいろな病気の予防や改善に非常に効果を示す**ということです。

安全でコストもかからず、誰にでもでき簡単に健康促進ができるもの。それが運動です。

具体的には3MET（最大酸素摂取量の50%程度を要

する運動量）程度の運動量を食後に、できれば毎日、少なくとも週3回、30分以上実施するのが良いとされています。連続で出来なくても、10分程度の細切れで3回以上でも良いのです。

脈拍でいえばあくまで目安ですが50歳以下は100～120程度／分、50歳以上は100以下／分を目安にと言われています。具体的にはお散歩（速度67m／分）というのがこの基準に合いますね。

ただ、運動している時間だけは頑張るけど、それ以外の時間はあまり体を動かさないというのでは意味がないことも証明されています。**運動時間以外でも活動的に適度にお体を動かしてください**。

それを示す研究をご報告します。座位（座っている体勢）が中心の生活では立位（立っている体勢）が中心の生活者に比べて心血管リスクや癌発症率、生活習慣病の発生率、総死亡数が格段に上昇するという発表がありました。また、1日当たりの座位の時間に比例して（長くなればなるほど）、寿命が短くなる事が証明されました。

お仕事をされている方々では、座位の時間が仕事の大半を占めている方も多いいらっしゃいます。しかし、座位を長時間継続するのは、体にとって決してよくはありません。できれば**健康のために30分間に一度は立ちましょう**。欧米のビジネスシーンではオフィスからあえて椅子を無くし、立って仕事をさせているところが始めできました。

皆様の健やかな毎日のために、そして、より輝かしい人生のために運動を積極的に生活に取り入れ習慣にしていくことで、生活習慣病を予防していく、すなわち「生活習慣健康法」（筆者の造語）の導入です。

現在は過去の結果です。未来の原因である今日をよりよく変えていくことで、より輝かしい未来を貴男貴女自身の力で手にして行きましょう。

老後の必要資金！ 1億円つて本当？

最近は「老後リスク」を心配させる情報が世の中にあるふれていて、不安は高まる一方です。特に「下流老人」や「老後破産」といった言葉が喧伝され、お金の問題がクローズアップされています。

確かに「退職した後の老後の生活を考えると、今蓄えで大丈夫か心配だ」と考える人は多いと思います。「ゆとりある老後のために1億円が必要！」金融機関などが提案する老後の資金計画には、そんな仰天すべき金額が示されています。

老後に必要な金額など人それぞれだし、何歳まで生きるかでも違うので「わからない」というのが正解でしょう。一方で、どれくらいあれば安心できるのかを知らなければ、その懸念はいつまでたっても払拭されません。

あくまでも大雑把なのですが、次のような計算式が成り立ちます。



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。

老後の生活資金の計算

退職後の生活に必要な資金総額 = 退職直前の年収Ⓐ × 退職前後の生活費の変化Ⓑ × 退職後の生活年数Ⓒ

まず「退職直前の年収」は、大体50代後半の年収となります。平成26年の「民間給与実態統計調査」によると50代後半(55~59歳)の男性の平均給与は年632万円ですから、たとえば**600万円Ⓐ**としてみましょう。

次の「退職前後の生活費の変化」は、退職したことで生活費がどれくらい下がるかです。国などのさまざまな試算では60%という数字が使われることが多いのですが、退職した方に聞いてみると「下がって70%、それほどは変わらない」との意見もあります。甘くみていると大変なことになりそうなので、ここでは中間の**65%Ⓑ**を入れてみましょう。

最後の「退職後の生活年数」は、たとえば60歳で定年退職したとして「その後何年生きるか」ですが、平均余命を前提にすると20~25年を想像する人が多いと思います。しかし、平均余命というのは「半分がそれまでに亡くなり、半分がそれ以上生きる」ということです。より保守的に退職後の生活を考えるなら、4人にひとり程度の計算が必要です。平成26年簡易生命表*によると、女性で95歳、男性90歳くらいになります。60歳退職で**35年間Ⓒ**くらいは考えておく必要があります。

これらの数字を計算式に入れてみると次のような数字になります。

600万円×65%×35年間 = 1億3650万円

1億4000万円近い生活資金が必要ということになります。予想外に大きな金額だったのではないか。ここで、ポイントになるのが**「退職後の生活年数」**です。現在は高年齢者雇用安定法により、原則として**65歳までの雇用延長**が行われています。これを前提にすると**退職後の生活年数が30年間**で、次のような数字になります。

600万円×65%×30年間 = 1億1700万円

さらに65歳で退職し90歳までと考えれば

600万円×65%×25年間 = 9750万円

65歳で退職し85歳までと考えれば

600万円×65%×20年間 = 7800万円

退職後の生活年数	2,000	4,000	6,000	8,000	10,000	12,000	14,000 (万円)
35年間							1億3650万円
30年間							1億1700万円
25年間							9750万円
20年間							7800万円

試算はこのくらいにします。この老後の生活資金から年金で受け取れる金額を差し引くと退職までに用意すべき金額がわかつてきます。次回は、その「年金」のお話をいたします。

*簡易生命表／厚生労働省が毎年発表する指標の一つ。ある年の死亡状況が今後変わらないと仮定して、年齢ごとの死亡率や平均余命を計算、指標化した表。

生涯 自立

森本理学療法士の 毎日いきいき



理学療法士、介護支援専門員。病院勤務等を経て、(一財)シニアライフ振興財団にて理学療法士として勤務。

「食事と運動」で 強い骨を作り 転倒・骨折予防

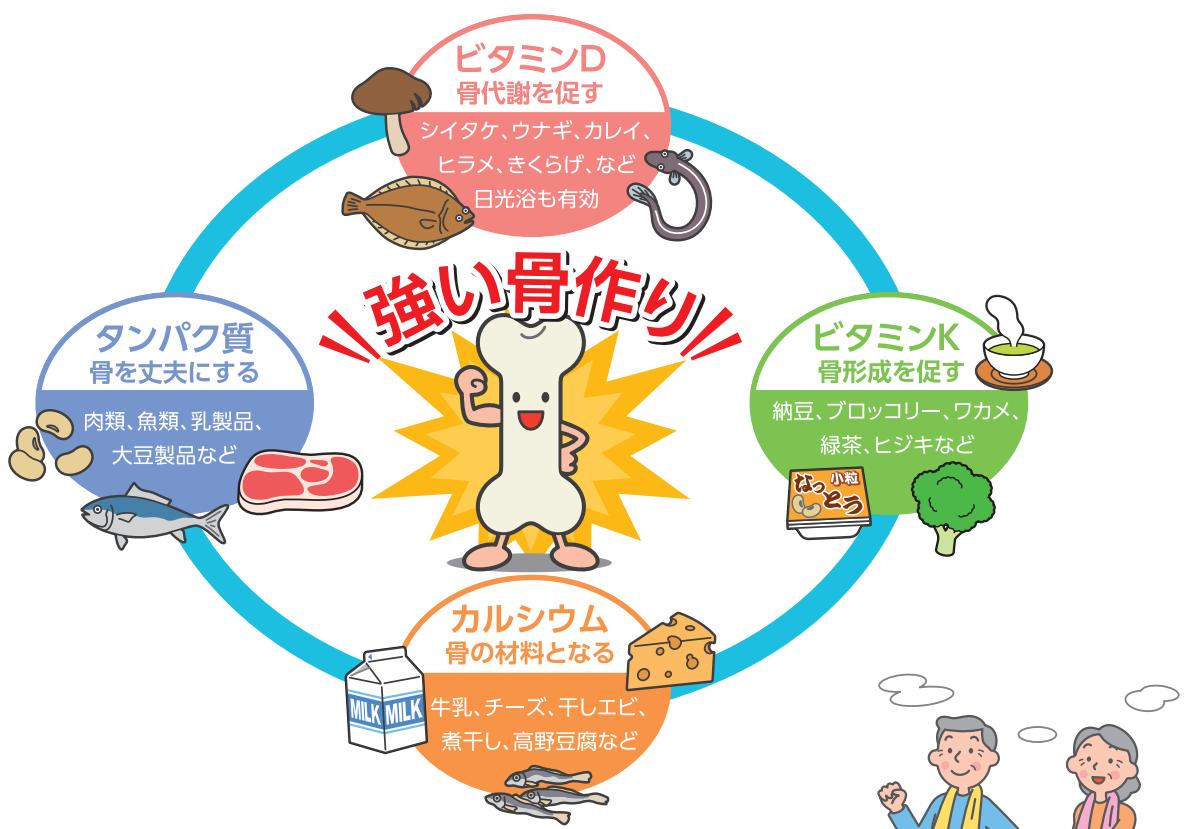
誰もがいつまでも健康にいきいきとした生活を送ることを望んでいます。

その一方、高齢者の約3人に1人は年1回自宅で転倒しているという驚くべきデータがあります。
転倒は骨折を招き、介護を必要とする原因のワースト5に入っています。

今回は、強い骨を作り転倒・骨折を防ぐために必要な「食事と運動」についてお伝えします。

食事

- 骨を強くするために必要な栄養素には「ビタミンK」「カルシウム」「タンパク質」「ビタミンD」等があります。
- 毎日の食事の中で上記の栄養素をバランス良く摂取することが重要となります。
- 各栄養素が骨作りにもたらす作用や具体的な食品は下の図をご参照ください。
- 食事以外でも「ビタミンD」の生成には日光浴も効果的です。



運動

- 骨に運動負荷をかけると骨代謝を促し、骨密度増加のために効果的です。
- 骨を強くする運動としてはウォーキング、ジョギング、階段昇降などが有効です。
- 「継続することが大切」ですので無理のない範囲で少しずつ運動をはじめてみて下さい。
- 激しい運動でなくても、軽めの運動を継続することが強い骨作りには大切です。



1日3食バランスの良い食事と適度な運動で「強い骨」を作り
いつまでもいきいきとお過ごしください!

おいしく食べて 健康長寿

旬を食べる

第2回 「筍」

まだまだ寒い日が続いますが、春の訪れはもうすぐ。

春になったら旬の食材を日々の献立に取り入れましょう。

今回は、食卓から春風が薫ってくるような旬の味覚、筍を取り上げます。

古くからの日本の食材「筍」

春 の季語の代表でもある「筍」。1日に80センチ以上成長し、美味しく食べられるのはわずか10日間(旬)しかないことから「筍」という字をあてたと言われています。「古事記」にその名が出ているように、日本では古くからの食材です。



筍には、チロシンというアミノ酸が多く含まれ、たんぱく質や食物繊維、ビタミンB1、B2、ミネラルも豊富です。昔の人も栄養の豊かさを分かっていたのでしょうか。筍を選ぶときは、みずみずしくツヤがあり、小型でふっくらとした重量感があるものを選びましょう。



筍は造血作用があり貧血予防に役立ちます。さらに双方に含まれるビタミンB₂で美肌にも効果的です。筍ご飯にあさりのお味噌汁を添えて、春の食卓を楽しんでみてはいかがでしょうか。



筍はカロリーが低く、含まれるカリウムの利尿作用で老廃物が排出されます。また、同じく旬のあさりと一緒に食べれば効果は抜群。あさりのタウリンは血中のコレステロールを低下させるので、食べ合わせによって高血圧や動脈硬化の予防に役立ちます。また、あさりに多いビタミンB₁₂は造血作用があり貧血予防に役立ちます。さらに双方に含まれるビタミンB₂で美肌にも効果的です。筍ご飯にあさりのお味噌汁を添えて、春の食卓を楽しんでみてはいかがでしょうか。

あさりも一緒に
食べれば
栄養効果も抜群

神奈川県住宅供給公社の介護付有料老人ホーム

ヴィンテージ・ヴィラ横須賀

入居時自立

横須賀駅・逸見駅より徒歩5分。

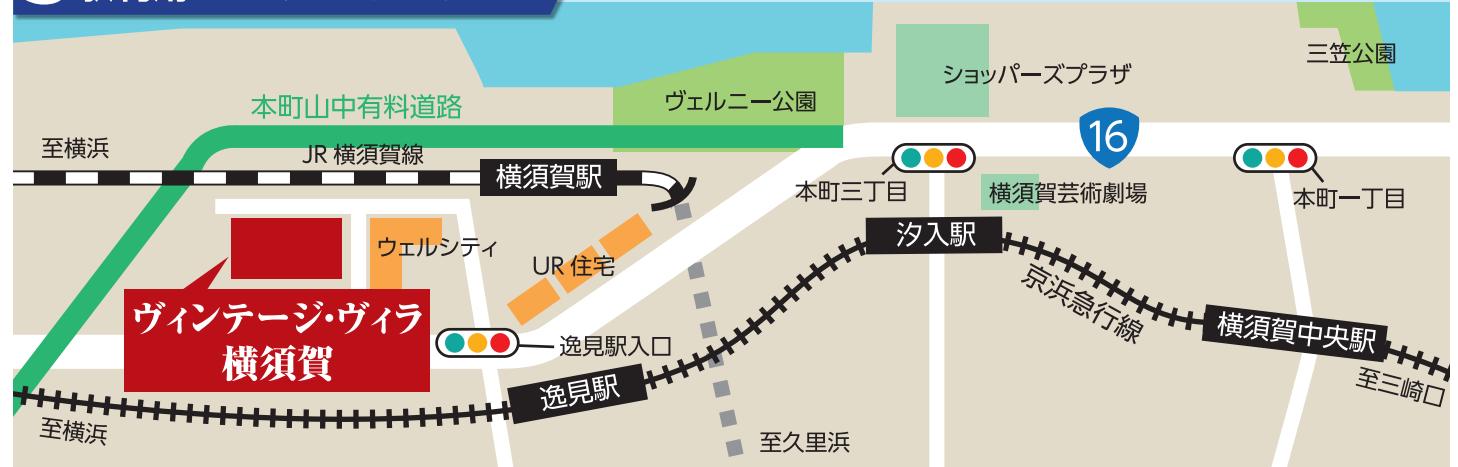
豊かな緑と海を身近にしながら、

暮らしの利便性に優れたロケーションです。

また建物は免震構造^{*}で万一の際にも安心です。

3駅利用のめぐまれたアクセス

JR横須賀線「横須賀」駅下車徒歩5分、京浜急行線「逸見」駅下車徒歩5分、「汐入」駅下車徒歩13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

神奈川県住宅供給公社 高齢者住宅事業部

所在地／横須賀市西逸見町1-38

シニア

ロウ ロウ ゼロ

0120-428-660

平日
9:00~17:00