

No.72

公社の高齢者住宅【シニアライフ】

# SENIOR LIFE



特集 音楽のちから

# 特集

## 音楽のちから

—音楽療法によりQOLの向上をはかる—



高山 瑠衣  
医療法人社団 風和会 理事長

音楽療法の目指すところは、  
音楽をきっかけとして社会性やコミュニケーション能力を育む、  
あわせて、心身の発達を援助することです。  
ヴィンテージ・ヴィラが行っている合唱による音楽活動は  
健康寿命を延ばし、充実した生活を送るための重要な要素でもあります。  
リラックスできるばかりでなく、免疫力を高める上で  
重要な位置付けを担っています。

# Brand

— since 1999 —

最新であること

最適であること

高い質を保つこと

以上を我々は自らに義務づけております



 医療法人社団 凰和会

TEL : 045-595-2670 URL : <http://www.kowakai-medical.or.jp/>

E-mail : [info@kowakai-medical.or.jp](mailto:info@kowakai-medical.or.jp)



## “音楽”により治癒の効果がアップ

音楽に全く縁のない人はいないのではないのでしょうか。誰にでも好きな曲はあり、口ずさめる曲があるはずです。

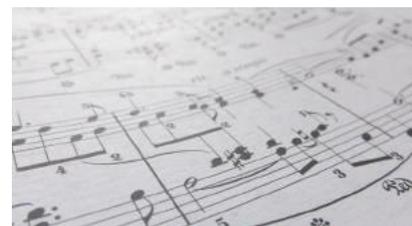
好みの音楽を聴いたり、簡単な楽器で音を奏でたり、歌に合わせて踊ったり、カラオケで歌を歌ったり—という行為は脳を活性化させます。それだけではなく気持ちが落ち着き、食欲が増し、安眠できるなどの相乗効果が期待できます。

古代から「魂の薬」としてとして医療にも取り入れられていた音楽は、近代になり、科学的な検証が行われるようになりました。そのきっかけは第一次・第二次世界大戦中のアメリカでの精神病院慈善慰問活動だとされています。

野戦病院では、負傷した兵士の心身治療

のために音楽を聴き、歌うことで心の健康が回復し、兵士の治癒が早まったという効果があると確認され、その治療効果が立証されたのです。

その後、パーキンソン病や統合失調症、週末期のがん患者に対するケアなど、さまざまな場面で活用されるようになりました。重度の認知症の方であっても、意識を失い目を開けることも話すこともできなくなった終末期の方であっても、「聴覚」だけは最期まで残っているといわれています。



## 音楽療法の導入と現在

1967年、「音楽療法」の創始者といわれているプロ・チェリストのアルバン (Juliette Alvin) 女史が来日したことが、「音楽療法」が日本に導入されるきっかけとなりました。彼女が障害を持つ子供たち一人一人に対し、チェロの音でその都度応答する姿勢は、ま

さに「音楽療法」の本質でもあったのです。

日本で「音楽療法」が一般的に注目され始めたのは1990年代になってからで、今では高齢者の認知症治療や、引きこもり児童のケアなどの現場で積極的に音楽が使われ始めています。

# 音楽の重要性

音楽はそれぞれの人の心に宿っています。

聴いたり歌ったりすることで脳の血流が増し、糖が運ばれる量も増えていきます。

懐かしい曲を聞くことで記憶力が改善され情緒が安定するなど、

QOL (生活の質) の向上に欠かすことはできません。

認知症予防などにも積極的に取り入れられ、

ひいては皮膚細胞にまでよい影響を与えられています。

病を直接直すという効果は得られないかもしれませんが、

薬の投薬量を減らすことができることもわかってきています。

では、音楽療法の基本的な内容、歴史などの観点から、その効果について述べていくことにしましょう。

医療法人社団 鳳和会 理事長 高山 瑠衣

## 音楽療法の対象

音楽療法の対象は、一般的に児童・成人・高齢者と大きく分けることができます。児童においては発達障害、身体障害や喘息、登校拒否、引きこもりなどに対して、また成人に関してはストレスの改善など、そして高齢者においては認知症、加齢による慢性疾患、障害、脳疾患による後遺症を抱えた方々などに対し、多くの場面で「音楽療法」が取り入れられています。

# 音楽療法の歴史・効果



「音楽」は、健康とどのような関係にあるのでしょうか。  
実は心身の病気を治すために用いられた歴史は古くからあります。

紀元前5000年頃のエジプトでは現代にも通じるほどの高度な医学知識を持っていたとされ、専門医が存在していたようです。医師は薬・医学を用いて身体の病を治療し、一方心の病は兼務の司祭としてまじない、あるいは宗教で癒しました。そこでは「音楽は魂の薬」と言われ、音楽が治療薬として医療に取り入れられていました。

古代中国でも孔子が「音楽は人の情操や徳を育てるのに欠かせない大切な教養であり、人間形成を成熟させるのに大切である」と説いています。

我が国だけでなく、他の民族においても靈感のあるシャーマン（祈祷師）が病気になった人々に対して「神の声」を伝え、音を奏で精霊を振り払い、病魔を身体から追い出すという役割を担っていました。

## 音楽療法の効果

ストレス解消には自分の気持ちに沿った音楽を聴くことが大切です。たとえばムシャクシャしているときは激しい音楽を聴く、調子の良いときにはアップテンポの曲を聴く、

疲労している時などはゆっくりとした曲を聴くなど、音楽と感情をシンクロさせ、その力でストレスを外に発散させるのです。

## モーツァルト効果

1993年、カリフォルニア大学アーバイン校の心理学者フランシス・ラウシャー博士の研究グループが、国際的な総合科学ジャーナル「ネイチャー」に発表した『音楽と空間的課題の遂行成績』という論文にモーツァルト効果について述べています。モーツァルトの「2台のピアノのためのソナタ ニ長調」K.448を被験者に聴かせて、ある試験を実施したところ、成績が上がったというのです。

モーツァルトの楽曲には、周波数の高い

3500Hz以上の高音や、1/f ゆらぎ（音の高低を一定のリズムで繰り返すこと）が多く含まれていることが知られており、これらの要素が含まれているクラシック音楽であれば同様の効果が出るとされています。

クラシック音楽を聴くことによりリラックスできれば、前頭葉が刺激されドーパミンが分泌されます。これによって集中力が高まり、気力が充実し、結果として成績が上がったものと推測されます。

MOZART



## 音楽療法は免疫力を高める

音楽鑑賞によって副交感神経が優位になり、リラックスできるのはよく知られるところです。この副交感神経には、免疫機能を正常にする働きがあり、優位に働いているときは白血球中のリンパ球が増加します。また、ストレスホルモンである「コルチゾール」の

分泌を抑制し、免疫機能が低下するのを抑制します。さらに病原菌を無毒化する働きのある免疫「グロブリンA」が増加するのです。

このような相乗効果により、総合的な免疫力アップが期待できます。

## 認知症への効果

音楽を聴いたり歌ったりすることで脳の血流が増し、脳が働くためのエネルギー源である「糖」が運ばれる量が増加します。これにより脳が活性化し、予防だけでなく認知症周辺の症状の改善が見込まれます。

たとえば、ADL（日常生活に必要な基本的動作）の向上、うつ病などの悪化の防止にもつながっていきます。

歌を歌うことで発声・発語、嚥下（えんげ＝食物を飲み下すこと）、運動機能が高まり、カスタネットやベルなど簡単に音が鳴らせる打楽器などを使い身体を動かすと、血流がよくなってより効果的です。また合唱などではコミュニケーションが増え、徘徊やうつ症状などの悪化を防ぐ効果があります。

## 音楽は“記憶の扉を開けるカギ”

これまでに親しんできた音楽を聴いたり歌ったりすることで当時を思い出し、記憶力が改善されます。これはまさに“記憶の扉を開けるカギ”といえます。

音楽療法士でもある高橋多喜子医学博士の調査<sup>\*1</sup>によると、「なじみの歌」とは高齢者の好きな歌・よく歌った歌・思い出のある

歌・歌いたい歌一であり、対象の高齢者の約半数が“好きな歌”と答えています。また「なじみの歌」という言葉から思い出される感情の約8割が肯定的なものだったといえます。調査では、なじみの歌の1位は「北国の春」（下表参照）、好きな歌手の1位は「美空ひばり」という結果となりました。

	曲名	歌手・作曲家	作年	ジャンル
1	北国の春	千昌夫	昭和52	歌謡曲
2	荒城の月	滝廉太郎	明治34	唱歌・歌謡曲
3	赤とんぼ	山田耕筰	昭和2	童謡
4	矢切の渡し	細川たかし	昭和58	歌謡曲
5	さざんかの宿	大川栄策	昭和57	歌謡曲
6	川の流れるように	美空ひばり	平成元	歌謡曲
7	悲しい酒	美空ひばり	昭和41	歌謡曲
	花	滝廉太郎	明治33	唱歌・歌謡曲
	津軽海峡冬景色	石川さゆり	昭和52	歌謡曲
	王将	村田英雄	昭和36	歌謡曲
	出世街道	畠山みどり	昭和38	歌謡曲

出典：<sup>\*1</sup> 高齢者のなじみの歌に対する調査報告，日本バイオミュージック学会誌15(1)：68-76，1997。被験者は約800人

# 医療現場でも活用される「音楽療法」

音楽療法は実際の医療現場において、手術後や末期がんの疼痛緩和ケアに利用されています。「痛み」は末梢で発生しますが、その信号が大脳中枢に入力されることにより、脳で痛みを感じています。音楽療法により次のような効果が期待できます。①「痛み」以外の「音楽」に注意が向けられることで、疼痛が緩和する ②β-エンドルフィンが分泌され鎮痛作用が働く ③脳がリラックスし抑うつ効果・不安の軽減につながる—などの効果により、うまく気分転換を図ることができます。



## 音楽療法の実際

歌を歌う行為には、どのような療法としての要素が含まれているのでしょうか。対象者が認知症高齢者の場合を例にとりて説明していきましょう。

基本的な療法の流れは以下のようになります。

アセスメント→目標設定→プログラム設定  
→グループ作り→セッション→記録・評価

### ●アセスメント

音楽療法士がクライアント(対象者・患者)のありのままの姿を見て知ることから始まり、主に身体的・心理的・社会的要素から見ていきます。身体に関しては医師の診断を仰ぎ、運動機能については理学療法士がチェックを行います。このアセスメントで重要なのは、クライアントが①何を求めているか ②何ができるのか ③何ができないのか ④どうすれば持っている能力を発揮できるのか—ということです。

### ●目標設定

何を目的にケアしようとするのかを考えます。多忙だからといってクライアントとの関係性をおろそかにすると不安感や孤独感だけが募り、理想的な関係は築くことができません。

### ●プログラム設定

音楽療法士がセッション中に設定どおり

に進行できているのかどうかを確認することが重要です。クライアントは認知症を患っているので、場面場面の切り替えは戸惑わないよう、ゆっくりと時間をかけて行います。

### ●グループ作り

個人セッション、または集団セッションに適応できそうなクライアントの振り分けを行います。

### ●セッション

クライアントの健康状態・精神状態によって時間、回数を決定します。この場合、1グループは4～10名程度にします。参加者同士がお互いの顔が見えるように半円を作って席を設定し、楽器を半円の中心に置き、自分が望む楽器を選んでもらいます。楽器の選べないクライアントには2つの楽器を持っていき選んでもらいます。歌についてはせかさずにクライアントのペースになるよう、また主体性を持たせるように進行していきます。

### ●記録・評価

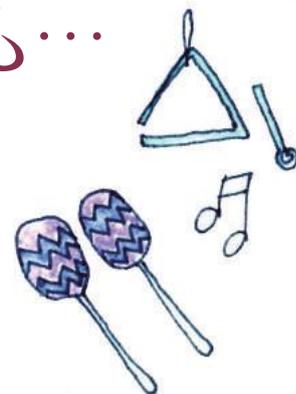
毎セッションごとに欠かさず記録を付けます。セッション中に心に残ったこと、印象深かったことなどを数点程度書き留めます。些細なことでも、読み返してみると参考になることが書かれていたりするものです。

そして、半年に一度は音楽療法での過程をまとめます。

# 「音楽」による効果は美容にも…

「音楽」による効果は徐々に明らかになっています。次に挙げる効果はその代表的な例です。①うつ状態の回復 ②集中力の回復 ③運動能力の維持・向上 ④情緒の安定 ⑤言語能力の向上 ⑥リラクゼーション効果 ⑦ストレスの軽減・解消 ⑧QOL (生活の質)の向上 ⑨コミュニケーション能力の向上

その他にも認知症予防、不眠解消、子供の自閉症の治療、痛みを和らげる緩和ケアなどにも積極的に取り入れられています。



## 美容・ダイエットにも効果が望める

「音楽療法」により脳がリラックス状態になると、 $\beta$ -エンドルフィンというホルモンが分泌されます。このホルモンは別名、“脳内モルヒネ”といい、①鎮痛作用があり ②抗酸化機能を持ち ③毛細血管を広げ、血液循環が良好になる—などのメリットが挙げられます。

鎮痛作用に関して、モルヒネの6.5倍あり、副作用はありません。抗酸化機能では活性酸素を抑え、肌の老化を抑えます。

脳のリラックスはこのほかにも、ストレスの影響を受けやすい摂食中枢と満腹中枢

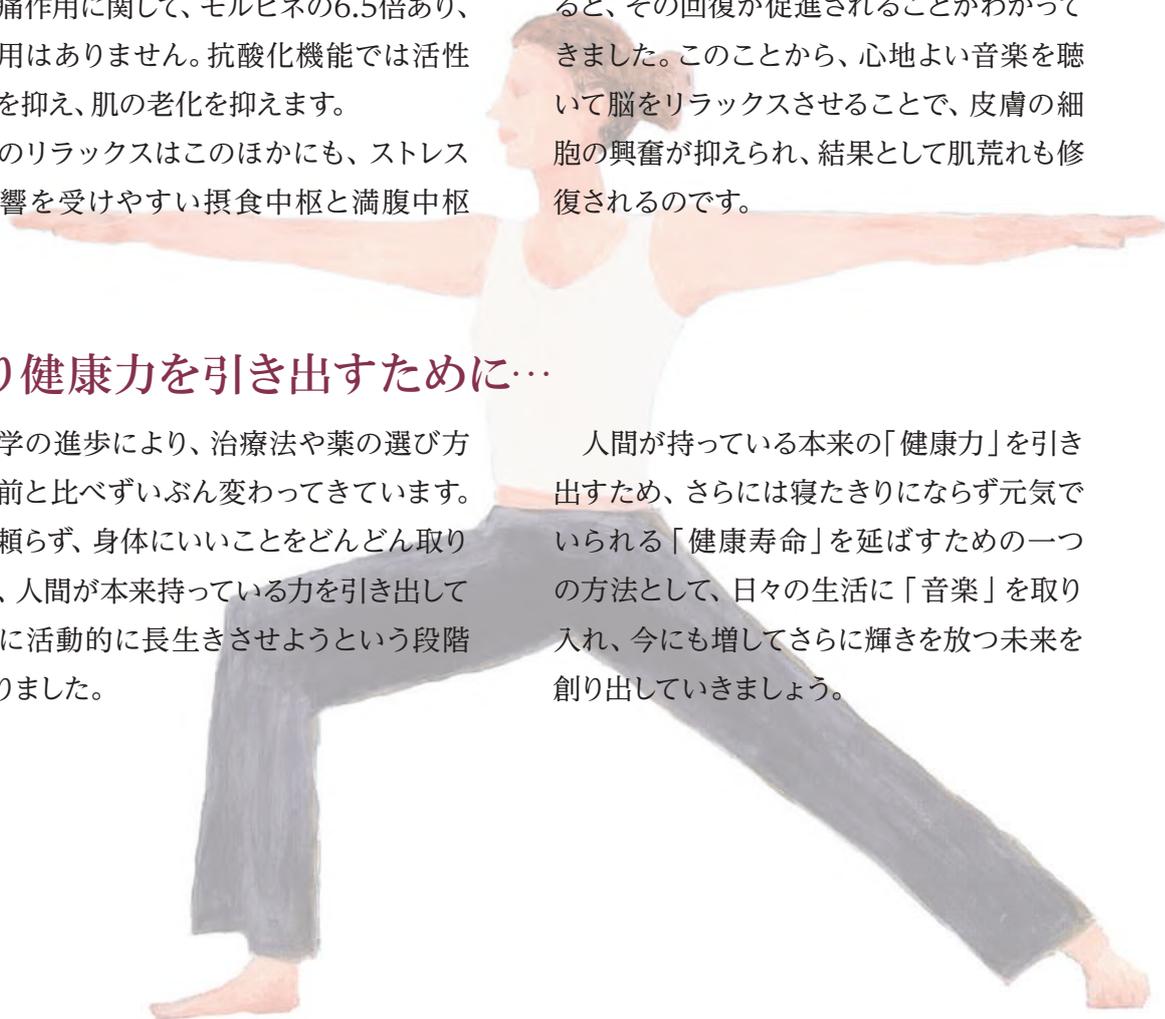
(血糖値をコントロールする)のバランスを回復させます。

皮膚の細胞にも神経伝達物質の受容体があります。それは脳細胞と連動し、興奮もすれば、リラックスもします。皮膚の細胞が興奮すると、皮膚のバリア機能の回復が遅れ、逆に脳と連動して皮膚の細胞もリラックスすると、その回復が促進されることがわかってきました。このことから、心地よい音楽を聴いて脳をリラックスさせることで、皮膚の細胞の興奮が抑えられ、結果として肌荒れも修復されるのです。

## より健康力を引き出すために…

医学の進歩により、治療法や薬の選び方は以前と比べずいぶん変わってきています。薬に頼らず、身体にいいことをどんどん取り入れ、人間が本来持っている力を引き出して元気に活動的に長生きさせようという段階に入りました。

人間が持っている本来の「健康力」を引き出すため、さらには寝たきりにならず元気でいられる「健康寿命」を延ばすための一つの方法として、日々の生活に「音楽」を取り入れ、今にも増してさらに輝きを放つ未来を創り出していきましょう。





ヴィンテージ・ヴィラ「歌の発表会」

## 「みんなで歌おう、いきいきと」

今回で3回目となる「歌の発表会」。いきいき生きる超高齢社会を目指して、若さあふれる熱いステージが神奈川県立音楽堂にて繰り広げられました。

平均年齢84歳、最高年齢97歳、約130名、各ヴィンテージ・ヴィラからのコーラスグループが、活力あふれる「音楽のちから」を強く感じさせてくれました。

これまでの活動に至る音楽療法の成果について紹介いたします。

一般社団法人 ユースクラシック代表理事 陶 旭茹



陶 旭茹

上海出身。  
東京音楽大学ピアノ科卒業。

### 医師の指導による高齢者施設での音楽療法の実践

有料老人ホーム「ヴィンテージ・ヴィラ」は、神奈川県住宅供給公社がシニアライフ振興財団と共に27年前から運営を行っています。この施設は入居時自立が条件ということと、設立当初の入居者の平均年齢が69歳と若かったため、入居者の方々が独自でいろいろなアクティビティを開催していたと聞きました。それが年月を経て要支援・要介護の方々も増加し、高齢化による障害が多くみられるようになりました。

いい機会だから、元気に入居した方々が末永く自立した状態でいられるようなプログラムを作ろうということになり、高山医師のもと「音楽療法」の実践が計画されました。これは過去の各種アクティビティを調べた結果、コンサートの入居者参加率が60%と入居者の高い興味を引いたからです。

### 音楽療法による高齢者施設向けのコンサート実践

医療向けの音楽療法は歴史が古く、治療目的として広く実施されていますが、かなり長期にわたる高齢

者向けの音楽療法の手法はこれまで事例が少なく、試行錯誤の連続でした。今回のプログラムでは演奏者をなるべく若手にして、高齢者と若い人達との交流を図ることにしました。

### 高齢者施設でのコンサート実施例

#### ■「名曲に隠された物語」

演奏形式：ソプラノ、ヴァイオリン、チェロ、ピアノ

普段親しまれ、定番ともいえるクラシック音楽の名曲と、季節に合わせた日本の歌を中心にプログラム





を作成し、一曲ずつ名曲の解説を語り、音楽を演奏しました。プログラムの中では、ピアノのリズムに合わせ、入居者と一緒にストレッチする部分を入れ、リズム感を呼び起こしてもらいました。そして歌と一緒に歌い、全員で身体を動かすことによって、コンサートの一体感を出すことができました。

#### ■「七夕コンサート」

演奏形式：フルート、ソプラノ、ピアノ

七夕と聞いて連想する曲から選曲し、演奏効果の高いコンサートとなりました。また、同じ施設に住む入居者同士で共通の話題ができ、お互いにコミュニケーションをとる機会が増えたことを実感できました。

実践では、現場スタッフと話し合い、高齢者が若い頃に見ていた映画の中で使われた音楽をプログラムに取り入れました。その結果、多く的高齢者は昔の記憶が呼びさまされ、その映画を見た頃の自分を思い出し、演奏者に自ら学生時代の経験を語る方や、居住者同士で語り合う場面が見られました。

#### コンサートの実施により、居住者同士のコミュニケーションの増加を図る

同じ空間を共有し、音楽を聞くことでリラックスした気持ちになり、普段より人と人との距離が縮まる傾向があります。曲間や終了後に、音楽で昔のことを思い出したりすることが、居住者間相互の会話に大きく役立つのです。このように、コンサートを開催することで居住者同士のふれあいの機会を増やし、孤立化防止を図ることができました。

#### 「コンサートを聴く」から「自分達で歌う」へ進化

2年あまりにわたり各施設でコンサートを実施し

て、入居者のコミュニケーション能力が高まることを実証できたのですが、同時に、1回のコンサートで目に見えて持続する効果はわずか3~4日程度しか続かないということもわかってきました。このような効果を毎日持続させるため、1施設で年間100回ものコンサートを開催することはとてもできないため、音楽療法としてさらに効率的な方法を考えました。

#### 受動的な「聞く」から能動的な「歌う」へ

「聞く」ことから「歌う」ことへの提案を入居者に対して行ったところ、1施設20名~30名の入居者が手を挙げてくださいました。若いころから合唱をしていた人から、合唱が初めての人までの男女混成チームが5チーム編成されました。

初めてのレッスンは全員椅子に座り楽譜を手を下を向いての発声でした。30名全員の声を合わせても先生より声が小さいという状況でしたが、2週間後のレッスンでは声に張りが出るようになり、顔が上がるようになりました。これはわずか3か月後に控えていた神奈川音楽堂での「合唱イベント」に向け、入居者一人一人が自主練習を始めた効果の現れだったのです。

#### 目標を持つ大切さ

初めての舞台、神奈川音楽堂では平均年齢84歳の方々140名がしっかり合唱してくれました。ただ練習するのではなく「目標を持ち」練習することがいかに大切かが実証されました。同時に、高齢者のみならず私たちもそれぞれの目標を持って生きることがいかに大切か、身をもって理解できました。

# 転倒予防と 骨強化の運動



理学療法士、介護支援専門員

森本 昇

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

前回、リビングの生活環境整備による転倒予防対策をお伝えしました。今回は転倒予防と骨強化のための運動をご紹介します。これら2つの運動はバランス能力を向上させ、骨ホルモンの分泌を促します。ぜひ毎日の生活に取り入れて、健康寿命をアップさせましょう！

## 転倒予防運動

### 「片足立ち」

**目的**： バランス能力を高め、ふらつきや転倒を予防

**目標**： 1分間 1～2セット

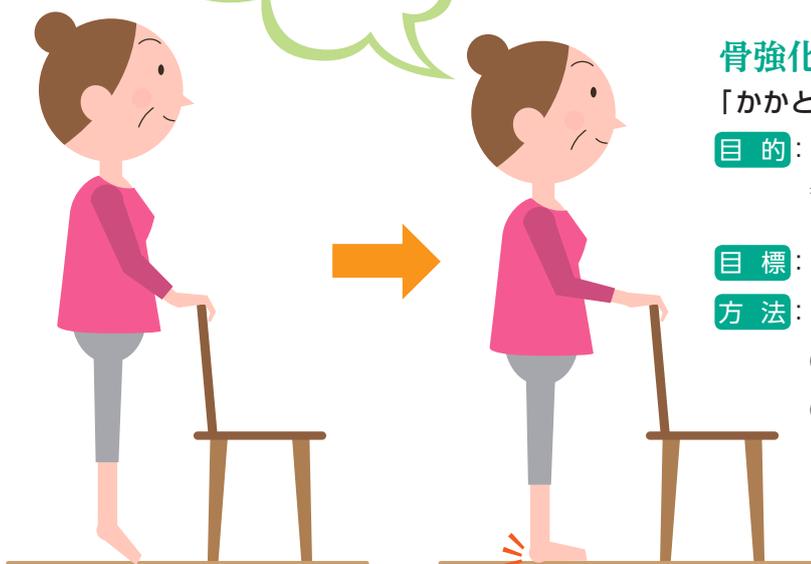
**方法**： ①安定したイスやテーブルに手を添えます

②片足をゆっくり持ち上げます



かかとの衝撃を  
感じましょう！

慣れてきたら  
少し手を  
離してみよう！



## 骨強化運動

### 「かかと落とし」

**目的**： かかとへの刺激で骨強化

⇒振動などの刺激が骨に伝わると骨の細胞ネットワークが活性化して、骨ホルモンが分泌します

**目標**： 1日30回

**方法**： ①安定したイスやテーブルに手を添えます

②両方のかかたをゆっくり持ち上げます

③力を抜きかかとを落とします

いずれもTVを見ながらなど、空いた時間に行える簡単な運動です。転倒予防と骨強化運動でイキイキとした元気な生活を送りましょう！ なお、痛みがある場合は無理して行わないで下さい。

空いた時間に行えるエクササイズでいつもイキイキ！



# ＼おうちごはんがやっぱりイね！／ 冬のヘルシーメニュー

副菜が立派なメインのおかずになりました。

## 切干大根の卵とじ



1 切干大根の煮物は2~3cmに切る。(A)を作り、赤とうがらし、ローリエを加え沸騰させ冷ます。

2 卵はわりほぐし、みつばは1cm幅に切る。

3 鍋にだし汁、みりん、薄口しょうゆを合わせ、1を入れ火にかける。煮立ったら卵を全体に流し込み、みつばを散らして蓋をしてから火を止める。



4 卵がふんわりと固まったら器に盛る。

### 切干大根の卵とじ

材料/1人前

- 切干大根の煮物 … 120g
- 卵 … 90g
- みつば … 10g
- だし汁 … 1カップ
- みりん … 大さじ1
- 薄口しょうゆ … 大さじ1

冬の代表野菜“大根”を  
おいしく戴く!!



ちょっと手を加えたら、こんなおしゃれメニューになりました。

## ポテトサラダのガレット フルーツサラダ



1 卵は固ゆでにして、黄身と白身を別々に裏ごしする。

2 きゅうりは皮むき器で薄くりボン状に削いで、軽く塩をふる。

3 ポテトサラダにレモン汁を混ぜ合わせる。

4 皿にセルクル型を置き、2の水気をふいて内側に貼りつけ、3を詰める。1を飾り、パプリカを3にふる。

5 セルクルを取り除き、サラダ菜とミニトマトを添える。



1 鍋に水とグラニュー糖を入れて沸騰させ、火からおろして当て氷をし、冷ます。

2 メロンは丸くくり抜き、りんごはいちょう切りにし、塩水に漬ける。キウイはいちょう切り、バナナは薄い輪切り、黄桃は1.5cmの角切りにす

る。ブラックベリーはシロップをふき取る。

3 1が冷めたらレモン汁と2を加え、キルシュワッサーを加える。大きくひと混ぜしてから冷蔵庫で1時間ほど冷まし、味を含ませる。

4 器に盛り、ミントの葉を飾る。

### ポテトサラダのガレット

材料/1人前

- ポテトサラダ … 160g
- 卵 … 25g
- きゅうり … 25g
- レモン汁 … 小さじ1
- サラダ菜 … 40g
- パプリカ … 少々
- ミニトマト … 20g

### フルーツサラダ

材料/1人前

- 水 … 250cc
- グラニュー糖 … 60g
- メロン … 40g
- リンゴ … 1/2
- キウイ … 1/4
- バナナ … 1/3
- 黄桃(缶詰) … 角切り3個
- ブラックベリー(缶詰) … 2個
- レモン汁 … 15cc
- キルシュワッサー … 少々
- ミントの葉 … 少々

たまには、お洒落なメニューも取り入れたいですね

最新のエビデンスによる

# フリーラジカルを抑え、健康寿命を延ばす②



医療法人社団 鳳和会 理事長

高山 瑠衣

北里大学医学部卒業

防衛医科大学病院 総合内科

特別講師/横浜市立大学病院

高度救命救急センター 特別

職/二次救急総合病院 病院長

を経て現在、医療法人社団

鳳和会理事長/(一財)シニア

ライフ振興財団理事

## 長寿のためのヒントが隠されている 古代日本の食生活

今回はより具体的に「食」を中心にお話してまいります。

いままでのお話をまとめるとフリーラジカルという物質が老化を促進させてしまうのでフリーラジカルを減らす方法として「禁煙、減酒、適度な運動、紫外線を避けて、ストレスを発散し糖質を制限し、加えて高蛋白質でビタミンやミネラル豊富な食事を摂取する」旨をお話させていただきました。

わたくしが食に興味を持ったのは古代に書かれた文章の一説でした。古代日本の原型である邪馬台国。このことを記載した『魏志倭人伝』に古代日本に住む人々の生活が書かれています。そこには非常に興味ある文章がありました。「この国の人は、新鮮な海産物(魚や貝)や生菜(新鮮な野菜)を好んで食し…其人寿考 或百年或八九十年、すなわち八十歳、九十歳 百歳のものが多い。」と記載されていました。どうやら古代において日本人は長生きであったようでその食生活は長寿と深い関係があるようです。そこでフリーラジカルと食の関係をお話してまいります。

## フリーラジカルの発生を抑えるビタミン

では、フリーラジカルを減らす効果(抗酸化力)のある成分を探していきましょう。抗酸化力のあることで有名なのはビタミンやミネラルです。その中でも重要なのがビタミンEです。ビタミンEはフリーラジカルが人の細胞を傷つけると損傷部位を修復してくれる作用があります。このビタミンEを元気にする作用があるのがビタミンCとコエンザイムQ10です。これらのビタミン成分をより活性化させるためにはミネラルも必要です。

ではそれらを多く含む抗酸化力のある食べ物にはどんなものがあるのでしょうか。まずは鮮度の高いも

のです。どんなに有用な成分を含んでいても時間の経過したものは、重要な成分が劣化してしまうからです。具体的にお話していきましょう。

ビタミンAを多く含むのが緑黄色野菜です。ほうれん草やピーマン、トマト等、果物ではプルーンやイチゴ、ブドウなどが有名です。ビタミンCは、ミカンやレモンなどの柑橘類、ビタミンEは大豆、アーモンド、ピーナッツ等。コエンザイムQ10はイワシ、豚肉、大豆、クルミ、チーズなどに多く含まれています。ミネラルにお話しを移すと、マンガンでは青のり、シジミ等で亜鉛は牡蠣、チーズ、小麦、鉄は赤身のお肉や貝類にも多く含まれています。これらを積極的に摂取していくことが老化防止の第一歩ということになります。

## 糖の過剰摂取は 抗酸化力を無力化してしまう

では逆に老化を促進してしまう食べ物はなんでしょう。フリーラジカルと合体して悪さを働く代表的なものがトランス脂肪酸です。これが多く含まれているのがマーガリンです。加えて酸化した油がやはり同じようにお体には害となります。時間の経過した揚げ物や唐揚げなどは老化をどんどん進めてしまいます。次に一概に害とは言えませんが過剰摂取の場合害になるのがブドウ糖、すなわち糖です。これは糖化という現象を蛋白や脂質に起こしてしまい抗酸化力のある物質を無力化してしまうのです。さらに無力化だけではなく糖化した脂質や蛋白はフリーラジカルを発生してしまうので悪循環になってしまいます。甘党の方はぜひ控えるようにしてください。

今日は老化防止に役立つ食べ物と老化を促進してしまう食べ物についてお話をさせていただきました。人の体を形成するのに絶対に必要なものである食物、ただ空腹を満たすためだけに食すのではなく、老化防止・元気になるために食す!ということを習慣にすることが体本来の持つ健康力を増進し健康寿命を延ばしいつまでも若々しくいられることにつながるのです。

抗酸化力のある食べ物で健康力をアップさせましょう

# 介護にかかわる制度！ 介護費用は？



特定社会保険労務士  
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。

## 健康寿命の伸びが支出にも影響

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されており、介護不要で健康的に生活できる年齢の上限ともいえます。

直近の健康寿命としては、2013年時点のものが公表されており、男性が71.19歳、女性が74.21歳でした。現在の日本人の平均寿命は男性が約81歳、女性が約87歳ですから、男性の場合で約9年、女性の場合は約12年、さまざまな介護や医療を受けることになる予測され、その支出にも直面することになります。

## 公的な社会保障制度が支えに

こうしたときには、年金や医療保険、介護保険といった、公的な社会保障制度による給付が受けられます。健康的に生活できなくなったときには、こう

した公的給付が第一の支えになるといえます。今回は、このうち「介護保険」についてご説明いたします。

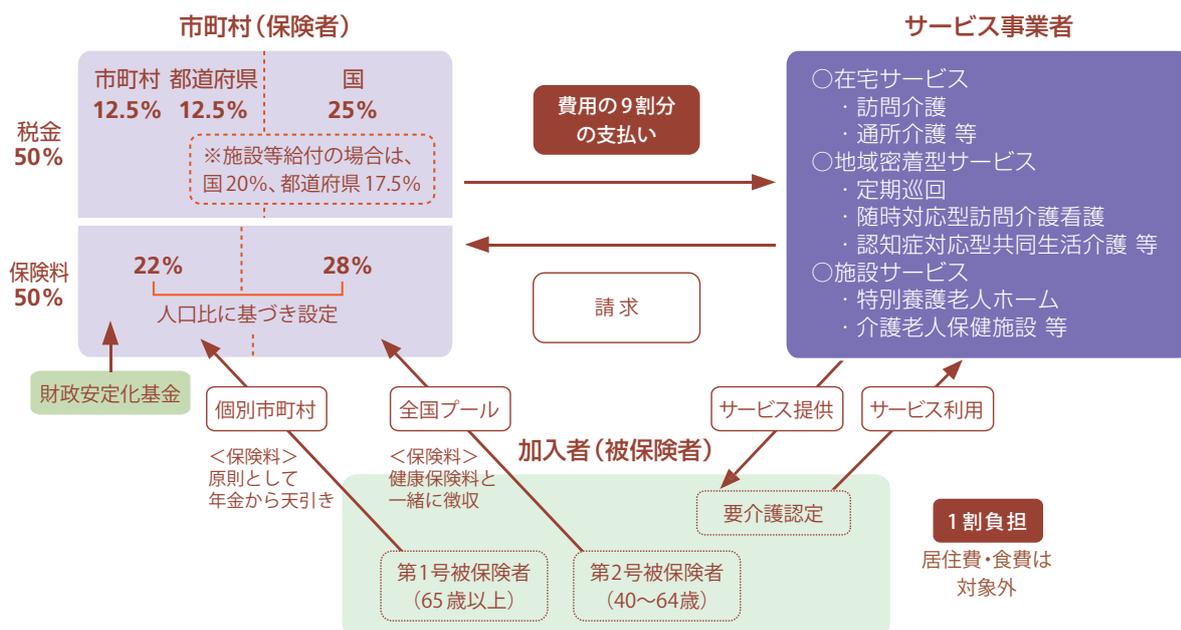
下の図のように、**原則として本人負担1割**(居住費・食費は原則として対象外)でさまざまな介護サービスを受けることができます。どのくらい介護サービスを受けることができるかは、次の7つのランクに分けて判断されます。

「要支援1～2」▶日常生活に支援が必要な状態  
＝主に介護予防サービスを提供  
「要介護1～5」▶認知症等で常時介護が必要な状態  
＝介護サービスを提供

※数字が大きくなるほど、より介護が必要であることを表しています。

介護保険制度は複雑なので、どのようなサービスが受けられるかなど、くわしく知りたいときは、各市町村の「介護保険担当課」か「地域包括支援センター」にお問合せください。

## 介護保険の仕組み



※平成27年8月以降、一定以上所得者については、本人が「2割負担」、市町村が「費用の8割分の支払い」になっています。

年金・医療保険・介護保険など、公的な社会保障制度が生活の支えに

# ヴィンテージ・ヴィラ



**ヴィンテージ・ヴィラ 相模原** 116戸  
JR横浜線・小田急線「町田」駅  
【徒歩5分】



**ヴィンテージ・ヴィラ 横浜** 326戸  
●JR横浜線「十日市場」駅下車 【バス13分】  
●東急田園都市線「青葉台」駅下車 【バス21分】  
ともに「ヴィンテージ前」下車 【徒歩1分】  
●相鉄本線「三ツ境」駅下車  
バス20分「若葉台中央」下車 【徒歩8分】



**ヴィンテージ・ヴィラ 洋光台** 101戸  
JR根岸線「洋光台」駅下車  
【徒歩10分】



**ヴィンテージ・ヴィラ 向ヶ丘遊園** 119戸  
●JR南武線「宿河原」駅下車 【徒歩8分】  
●JR南武線・小田急線「登戸」駅下車  
バス7分「長尾橋」下車 【徒歩1分】



**ヴィンテージ・ヴィラ 横須賀** 156戸  
●JR横須賀線「横須賀」駅下車 【徒歩5分】  
●京急本線「逸見」駅下車 【徒歩5分】

※現在満室の物件もございますので、詳しくはお問い合わせください。

見学お申し込み＆お問い合わせは

神奈川県住宅供給公社 高齢者事業部

**0120-428-660**

平日午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)

ヴィンテージ・ヴィラ 検索



今、欲しい情報・学びが好評です！

**シニアライフ  
倶楽部  
会員募集中**

入会金・年会費 **無料**

- 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** 各種イベントなどにご招待
- 会員特典 **3** セミナーや講演会のご案内