

No.73

公社の高齢者住宅【シニアライフ】

SENIOR LIFE



特集 食事のちから

公社ビル1F・2Fに
グランドオープン!

公社の
総合スペース

Kosha
33

2018.4.2
OPEN!!



Kosha 33

神奈川県住宅供給公社は、公的役割のひとつとして、
「人を、まちを、住まいをつなぐ33番地」をキーワードとした“Kosha33”を開設します。
「カフェ」、「スタジオ」、「ライフデザインラボ」、「イベントホール」の4つのゾーンで、
住宅や暮らしについての情報発信を行っていきます。
日本大通りに面した立地を活かし、色々な人が集まる場所となり、
様々なコラボレーションやカルチャーが生まれ、
それらの相乗効果を生み出す場となることを目指していきます。



Kosha 33 カフェ

“生涯自立”の実現のキーワードの一つである、「食」に関わる健康メニューの開発、試作、販売や調理師の教育、育成を行うと共に、日本大通りの地域の活性化に繋がるカフェとして、コーヒー等をご提供し、皆様の憩いの場にしていきます。

公社の介護付有料老人ホーム「ヴィンテージ・ヴィラ」の食事を
研究・開発する“**テストキッチン**”を併設



専任の調理師、栄養士が常駐し、ヴィンテージ・ヴィラの365日メニューを考案します。ご入居者の生涯自立を“食”の面からサポート。



Kosha 33 スタジオ

公社からの情報発信、公社の団地や事業を紹介するスタジオです。スタジオとしての使用のほかギャラリー、各種イベント、セミナーや発表会などの開催を企画していきます。



Kosha 33 ライフデザインラボ

生活のスタイルなどを研究する場として、子育て世代による地域への貢献の場所として活用。さまざまなワークショップやイベントを開催していきます。



Kosha 33 ホール

公社事業の情報発信はもちろん、各種イベントやセミナーの開催を展開していく場所として活用していきます。

特集 食事のちから

— 健康寿命を延伸する「食事」—



高山 瑠衣
医療法人社団 風和会 理事長

「美味しく食べる」、「楽しく食べる」…。

これはヴィンテージ・ヴィラが考える「食」の理想的な姿です。
栄養士と調理師さらに医師により、三食のバランスを考えながら
旬の食材を積極的に取り入るよう努めています。

ご入居者のみなさまの健康寿命を伸ばすため、
魅力ある健康的なメニューづくりにこれからも励んでいきます。



健康寿命は
食事から

日々の生活にかかせない食事、そして誰もがこの食事を必要としています。

今 最新の研究で 食事をよりよく摂取すれば

健康状態を維持するだけでなく

寿命それ自体も延ばすということが出来ることが わかってきました。

今日から食事を改善し 寿命を10年延ばしていきましょう!

医療法人社団 鳳和会 理事長 高山 瑠衣

[食事療法により健康寿命を延ばす]

現在、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)の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。いわゆる要介護状態になる前までの時間を指し、この「健康寿命」こそが非常に大事なのです。

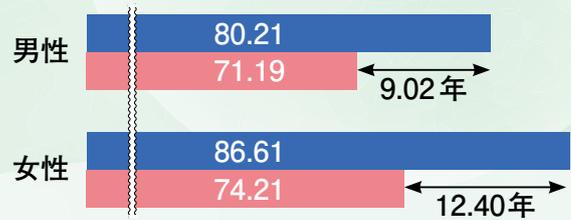
健康寿命を延ばすのは医学や特殊な治療が必要なのでは?と皆様思われがちですが、実は、日々の生活習慣を見直す事で、大きく延ばすことが可能なのです。では、具体的にお話しをしていきましょう。

介護が必要な身体になる原因としては、

- 脳心血管疾患… 20%～ 50%
- 認知症…………… 10%～ 20%
- 骨折…………… 10%～ 20%

認知症の20%は脳血管疾患性ですので、それを考えると介護が必要になる身体になる原因の大半(60%)が脳心血管疾患ということになります。

そこで脳心血管系の疾患を発症しないようにできれば、病に侵されて寝たきりになる期間を大幅に減少し、健康寿命を延ばすこ



■ 平均寿命 ■ 健康寿命

出典:厚生労働省「健康日本21(第二次)各目標項目の進捗状況について」を参考に作成

とができます。

「Nature (ネイチャー)」という世界的に権威ある学術研究誌で、サルを使った研究が発表されました。

- ・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
- ・脂質を制限した食事(すなわち和食)を食べさせ続けた集団

この2つを比較した結果、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。

さらになんと、外見の老化(シワ、毛並み、皮膚の弛み)や脳の機能(認知能力)においても実に3倍の開きが出ました。

[心血管疾患や癌の発症リスクを抑えるヒント]

こちらでもアメリカの研究ですが、

- ・卵を週2回程度
- ・魚を2日に1回以上
- ・肉は週に2回以内
- ・減塩を心がけ
- ・麺を食べないようにして
- ・漬物(注意:十分に減塩した)を毎日摂ると心血管リスクが20%低下し、癌の発症が有意に減少したという報告がされました。

日本では、東北大学の“大崎研究”でも同様の結果が出ました。

- ・豆、果物、海藻、魚(青魚)、お米、発酵食品(お味噌汁や納豆)を主体とする
- ・卵や乳製品は適度に採る
- ・減塩を心がける
- ・アルコールは1週間に2回程度(1回一合程度)
- ・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。



〔和食で病気になりにくい体質に〕

高脂血症の集団に治療薬を投与した集団と食事療法を行った集団とに分け、比較したアメリカでの大規模研究では、心血管系疾患の発症リスクに、変わりはありませんでした。

【比較の対象】

- ・高脂血症の治療薬（スタチン系）で治療した集団
- ・和食に近い食事療法（ダッシュ食）にした集団

つまり食生活の見直しが投薬による治療と同等の効果があると証明されたのです。

また、生理学的に言っても、洋食はストレス性発現型遺伝子を活性化させてしまい、身体に多大なストレスを与えることから、病気になりやすい体質になるということが証明されました。



〔動物性油やトランス脂肪酸の摂取はできるだけ抑える〕

飽和脂肪酸（動物性油）やトランス脂肪酸の摂取量を上げると、血中のLDL（悪玉コレステロール）が上昇し心筋梗塞・脳梗塞などの発症を誘発するのです。

このことから、食事からコレステロールを減らせば多くの病気を予防できるということになります。

一方で、体に良い脂肪酸もあります。n-3K脂肪酸や α リノレン酸、不飽和脂肪酸（お魚

や植物油）は飽和脂肪酸を減少させるので体に良いとされています。

残念なことに、日本では国民一人当たりのコレステロールの平均摂取量は年々上昇しています。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広く認知され、すでに日本人の平均摂取量よりも遥かに少なくなっているのです。



〔 食材のお話―何を摂取すればいいのか 〕

肉、揚げ物を控え、卵や乳製品も少し控えて頂き、お魚（青魚）、野菜、大豆、お米等の穀物、海藻、キノコ、発酵食品（納豆・お味噌汁）、果物を中心にする一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いけばいいのです。

具体的に言えば、個々にあった適正カロリーを基準に、脂質20%から25%、炭水化物50%～60%、たんぱく質20%にするのが良いと言われています。また、食物繊維に関しては18歳以上で1日あたり男性では約20g、女性では18gが必要です。

〔 低栄養にならないよう、十分気をつける 〕

ただ注意していただきたいのは、食事を制限して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の結果、低栄養状態になってしまうのは、とてもよくありません。

低栄養になると骨量・筋力などの低下や運動機能の低下、免疫力の低下、認知機能の低下など、さまざまな弊害をもたらします。

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。これら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、たんぱく質（特に必須アミノ酸）の摂取が欠かせません。医師として診療に

あたっておりますが、病気に罹患しやすい高齢者の皆様は低たんぱく血症が目立ちます。そのため高齢者では、若年期以上に良質たんぱく質の摂取が必要となります。

高齢者の健康を考える場合には、とり過ぎを問題にするよりも痩せ過ぎを問題として捉えていかないとはいけません。

年齢による適正なBMI（手軽に分かる肥満度の目安＝体格指数）

$BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)})^2$
適正体重 (kg) = (身長 (m))² × 22

70歳以上 21.5 ～ 24.9

50 ～ 69歳 20.0 ～ 24.9

18 ～ 49歳 18.5 ～ 24.9

[日本女性、首位陥落]

2015年の平均寿命(2016年発表の最新)において、これまで首位だった日本女性は香港に抜かれ2位へと陥落、日本男性も香港、アイスランド、スイスに次ぐ4位へと陥落しています。

日本人が、これまで長寿であった大きな

理由は“食事”にあったのです。和食は基本「生」「煮る」「焼く」が主体でした。「揚げる」「炒める」という調理油(調理用飽和脂肪酸)を使った料理は、洋食に比較して非常に少ないゆえに、戦後日本人の平均寿命は長かったのです。

[現代の日本における食の問題]

世界に冠たる「和食」という健康寿命を伸ばすために必須である食生活を持つ日本人がそれを捨て、健康寿命を短くする洋食を積極的に導入してしまっています。健康寿命を延ばすにはまず“食”の見直しが必要です!

- ・塩分を減らす
- ・糖質の過剰摂取を避ける
- ・必要な栄養素をバランス良く摂取する
- ・コレステロール(動物性油・調理用油)を減らす

これらを日常的に守っていくことで、脳心血管系リスクが激減し、総死亡率が30%程度低下するのです。

米国癌研究センターから発癌予防10か条の最新版が公開されました。それによると、

1. 痩せすぎない、太り過ぎない
2. 毎日30分の運動、座りっぱなしを減らす

3. お菓子や甘味料の多く入っているドリンク等を減らす
4. 野菜、果物、全粒粉、豆類を食べる
5. 赤身肉(牛、豚、マトン)を制限、加工肉を避ける
6. アルコールはほどほどに
男性2, 女性1 SD(standard drinks)*
7. 塩漬け食品を減らす
8. 癌予防の目的での栄養サプリメントを使わない
9. 乳児、6ヶ月間は母乳のみで育てる
10. 禁煙する

人の身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行きましょう!

*SD: 1スタンダードドリンクで純アルコール10gのことを指す。



炒め物が調理の主流となっているいま、もう一度「和食」を見直したいですね。

年齢と食事

一般的に70歳以上の高齢者、特に80歳代からの方々に認知症の発症や転倒骨折により要介護になる高齢者を多く見かけます。

神奈川県住宅供給公社では、高齢者となり「生涯自立を目指して」要介護にならない対策として「食事」「運動」「生きがい」を提唱していますが、

もう一度“食事”について勉強しましょう。

人は生まれてから肉体的には20歳代までが成長期ですが、そこから肉体は残念ながら徐々に衰えてゆきます。年代別に昔の自分を思い出しながら『どのような食事をしたか』振り返ってみてください。

40
歳代

身体はすでに肉体的にピークを過ぎているのに本人の自覚が薄く、本格的な血液検査のデータによりコレステロール値、血圧、肝臓の数値を見て、『若くない』と気づきます。続いている暴飲暴食防止のための本格的な“食育”と“運動”が必要となりますが、まだ『他人ごと』です。

50
歳代

仕事が円熟期となり、個人差が明確にして出てきます。精神的なバランスをとりながら乗り越える必要があります。目・歯の老化が始まり身体老化現象が顕著になります。食事と運動により、精神的なプレッシャーに強い身体にする必要があります。バランスを崩す事で免疫力が低下し、がんの発生度が高くなります。女性は更年期を迎える事により、高齢期を迎える自覚が芽生えますが、男性はその自覚が少ないようです。子供達の巣立ちが始まり、リタイア後の人生設計をしなくてはいけない年代なのです。

60
歳代

一般的に60歳でリタイアを迎え、子供達の巣立ち、孫の誕生による家族構成も変わる中で本格的な高齢期の生活プラン、食事、運動そして20歳代から続けて来た仕事に変わる、人生の生きがい探しが必要となります。

また脳梗塞、心臓発作の原因となる血液血管の知識とそのケア、主要臓器の状態把握による積極的な対策が必要となります。人生第3期の衣食住プランを考え、充実した人生で終わる計画と実行が必要となります。

70
歳代

身体各部の高齢化による症状の対策、とくに認知症、骨粗鬆症等に対する知識と対策の実行が大切です。食事と運動のバランスよい実施、そして生きがいのある日々を過ごすことが大切です。

80
歳代

四季を感じ、人生を静かに振り返り、さらに精神を高めるために宗教、歴史、宇宙を学び、充実した日々の過ごし方を実行するようにしましょう。

90
歳代

五感に響く音楽を積極的に取り入れ、他の人とのコミュニケーションを多く図り、孤独感のない日々を送ることが大切です。

病気が発見され、それを薬や手術により治す事が医者役目です。体調を崩す前に、人間ドックなどにより、検査で体調管理を積極的にコントロールすることも、自分でできるようになりました。ところが体力を始め、身体の老齢化が始まっているのに、食事、運動、睡眠のリズムを変えない人が多くいます。それらの毎日のわずかな蓄積が50歳、60歳で生活習慣病に代表されるような病気に変化してゆきます。それでは60歳で気づいて、生活スタイルを変えても遅すぎるのかと言うと決してそうではありません。

気づいた時が始まりです。そして食事が全ての基本となります。

神奈川県住宅供給公社の健康寿命延伸プロジェクト特別講演 「人間ドックの血液検査」からわかること

平成30年3月1日(木) ヴィンテージ・ヴィラ相模原 多目的ホール

講師：遠山 慎一 医師

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」では、ご入居者お一人おひとりの食事量と運動量を把握し、人間ドックや血液検査のデータを融合させた立体的な「個人健康カルテ」を作成していくという新しい取り組みをスタートさせました。

遠山慎一氏は、横浜船員保険病院院長や、神奈川県立循環器呼吸器病センター所長など様々な経歴を持つまさに「権威」。当公社の取組みに賛同し、平成29年4月から健康寿命延伸プロジェクトに参画しています。



遠山 慎一 医師

横浜市立大学医学部卒
神奈川県立循環器呼吸器病センター所長
横浜船員保険病院院長、横浜船員保険病院名誉院長
介護老人保健施設フォーシーズンズヴィラいりどり施設長
独立行政法人医薬品医療機器総合機構専門委員
神奈川県労働局労災基準局労災委員(心臓部会長)

神奈川県社会保険診療報酬支払基金 審査委員(循環器専門委員)
横浜市総合リハビリテーションセンター更正医療審査委員
神奈川県病院協会常任理事、横浜市病院協会副会長、
横浜市立大学医学部臨床教授
横浜市立大学医学部同窓会俱進会会長
横浜市立大学医学部第2内科同門会会長

平成30年3月1日、『ヴィンテージ・ヴィラ相模原』にて遠山医師による講演会「人間ドックの血液検査からわかること」を開催しました。

遠山医師は現在、健康寿命延伸プロジェクトの一環として、ヴィンテージ・ヴィラ相模原の

ご入居者との個人面談を半年前から実施。その親しみやすいキャラクターからご入居者の信頼も厚く、講演会には沢山の方にお越しいただきました。

以下、講演内容の一部を掲載します。

(遠山医師談)

公社が「健康寿命延伸プロジェクト」で目指しているのは、“寿命を延ばすために今日を過ごす”のではなく、“今日を健康に幸せに過ごし、要介護状態に陥ることを阻止する”ことです。

これを達成するために「食事・運動・生きがい」の3つの点から入居者様をサポート、新たな取り組みを提案しています。

健康診断(人間ドック)の受診をお勧めする理由は、健康から要介護への移行を阻止するためです。不安定状態(=フレイル)をいち早く把握するの

が健康診断であり、この不安定な時期に適切な生活様式を取り入れ、運動・食事・生きがいを得ることで、再び健康状態に戻ること＝“健康寿命を延伸すること”が可能になります。

これを踏まえ、ヴィンテージ・ヴィラの健康診断に体内の糖化度を計る血液検査や、動脈硬化の程度を計る生理検査などの検査項目を追加します。

この結果を「個人健康カルテ(入居者一人ひとりの食事と運動量、人間ドックのデータを融合させ作成した立体的なカルテ)」に反映することで、より迅速に適切な支援を行ってまいります。



幸せをレイアウトしよう。

IDC OTSUKA

暮らそう、思い出と。



1日のつかれを癒すベッド、
あの時、お茶をこぼした家族の思い出のテーブル、
ひとり静かに本を読んだ椅子、満月を見ながら手を握り二人で過ごしたソファ。
思い出の一杯つまった大切な家具を少しきれいにして、
いっしょに新しいヴィンテージ・ヴィラで過ごしましょう。
思い出の一杯つまったパートナーといっしょなら、
きっと、楽しい明日が見えてきます。
楽しい明日をつくる、大塚家具です。

IDC大塚家具 店舗情報(関東地区)

有明本社ショールーム
03-5530-5555

銀座本店
03-3562-4321

新宿ショールーム
03-5379-4321

立川ショールーム
042-523-4321

南船橋店
047-420-4321

横浜みなとみらいショールーム
045-650-4321

春日部ショールーム
048-754-4321

転倒予防と足指の運動



理学療法士、介護支援専門員

森本 昇

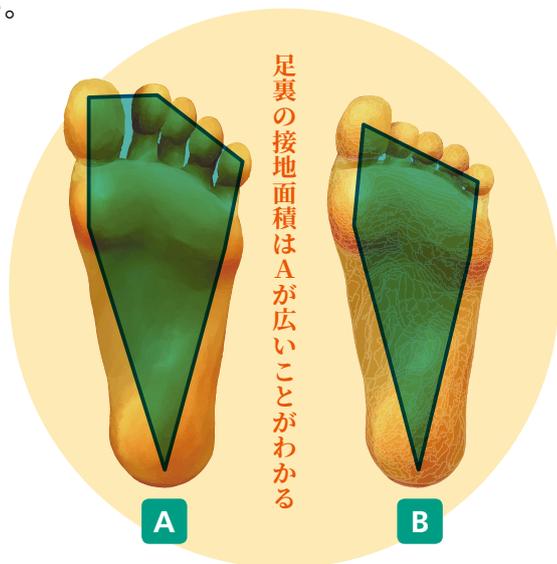
病院勤務等を経て、(一財)シニアライフ振興財団にて理学療法士として勤務

前回に続き転倒予防のための運動をご紹介します。今回は足指を中心とした運動です。足指の運動はあまり馴染みがないかもしれませんが、立位や歩行時のバランス保持にはとても重要です。簡単にできる運動ですので、是非今日から取り組んでみましょう。

まずは右のイラストをご覧ください。

Aと**B**とでは地面に接地できる足裏の面積に大きな差があります。**A**の方が足裏の接地面積が大きく、立位や歩行時の安定性が高くなります。なぜこのような差が生じたかという点、**B**では足指が開かずに足裏全体の面積が小さくなっているのです。皆さまの足指や足裏はいかがでしょうか？

今回は、足指が**B**の状態にならないための運動をご紹介します。



足指ストレッチ

手を使って足の指を曲げたり、反らしたり、広げたりしてみましょう。ゆっくり痛みのない範囲で行ってください。



親指だけ、または足の指全体、さらに親指と小指を広げたりすることで、効果的にストレッチが行えます。

足指じゃんけん

足の指でグー・チョキ・パーを作ってみましょう。上手く動かしにくい方は手を使っても構いません。



グー：指全体を縮めるようにします。



チョキ：親指と人差し指を大きく広げます。



パー：指全体を大きく広げます。

最初は上手く動かなくても徐々に動かしやすくなってきます。是非、継続してみてください！

空いた時間に行えるエクササイズでいつもイキイキ！

波多野シェフの

＼おうちごはんがやっぱりイネ！／ 春のヘルシーメニュー



(一財)シニアライフ 振興財団

波多野 孝行

都内リゾートホテルにてイタリア料理、フランス料理、地中海料理を修業後、都内レストランにて料理長を務める。25年の経験を経てシニアライフ振興財団に入社。

旬のキャベツにしらすを加えて、春らしさを演出。

春キャベツとしらすの Pasta



春キャベツとしらすの Pasta

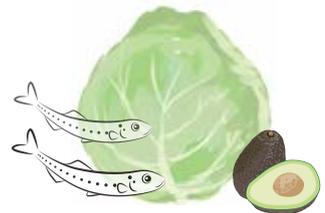
材料 / 1人前

- スパゲティ …………… 80g
- 春キャベツ …………… 60g
- しらす …………… 30g
- 菜の花 …………… 2本
- ベーコン …………… 25g
- にんにく …………… 2g
- 大葉 …………… 2枚
- 鷹の爪 …………… 1/2本
- アンチョビ …………… 少々
- オリーブオイル …… 30cc
(仕上げ用 少々)

春の訪れを感じさせる

旬の Pasta と

ヘルシーサラダ



1 春キャベツは1.5cm幅、菜の花は1cm幅に切り、大葉は千切りにする。

2 鍋に水と塩を入れスパゲティを茹でる。春キャベツと菜の花も茹でておく。

3 茹でている間にフライパンにオリーブオイルを入れて熱し、にんにく、アンチョビ、ベーコンを加え香りが立ったら鷹の爪、春キャベツ、菜の花、しらすを加えて炒める。



4 茹で上がったスパゲティと茹で汁(50cc)、大葉を加えて炒めたら、仕上げにオリーブオイルで香りをつける。

低カロリーな鶏のささみに豆腐を加え栄養バランスに優れたヘルシーサラダ。

豆腐とささみ、アボカドのサラダ



1 アーモンドスライスにはローストし、豆腐は水切りする。

2 皮をむいたトマトを潰して、ごま油、レモン汁、塩こしょうと合わせてドレッシングを作る。

3 皮をむいたアボカド、豆腐をさいの目に切る。水菜は3cm程に切る。

4 ささみは湯通しして細拍子切りにする。

5 ボールにアボカド、豆腐、ささみを合わせ、ドレッシングであえる。

6 仕上げに水菜とアーモンドスライスを散らす。

豆腐とささみ、アボカドのサラダ

材料 / 1人前

- 豆腐 …………… 1/3丁
- ささみ …………… 1枚
- アボカド …………… 1/3枚
- トマト …………… 1/2ヶ
- 水菜 …………… 6g
- アーモンドスライス… 15枚
- ごま油 …………… 30cc
- レモン汁 …………… 15cc
- 塩こしょう …………… 少々

旬の食材で季節を感じるメニューはいかが？

最新のエビデンスによる食事による老化抑制について

フリーラジカルを抑え、健康寿命を延ばす③



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

真の若返りのために

最近アンチエイジングという言葉が巷に溢れています。しかし大半のアンチエイジングは肌や皺などの見た目、いわばパーツのケアです。全身に効果を与えなくては真の若返りとは言えません。

ある研究で、人間は最適な生活習慣が確立できれば、健康寿命の平均は100歳を超えることが可能と言われています。

老化とは細胞、または細胞の形態が変化して機能低下が起こるのが原因です。我々が日常生活で対応可能なものは、フリーラジカルによって老化が起こるという理論です。このフリーラジカルで有名なのは「活性酸素」で、お聞きになった事のある方も多いのではないのでしょうか。

アルコール、たばこ、激しい運動はフリーラジカルを過剰に発生させる

フリーラジカルは紫外線や過剰な飲酒、タバコ、糖、ストレス、激しい運動、不適切な食事などによって過剰に生産されます。

体内に入ったアルコールは、肝臓で分解される過程で大量のフリーラジカルが発生します。タバコや激しい運動もフリーラジカルを生み出してしまいます。心臓がドキドキして汗がたくさん出るような激しい運動は、筋肉を鍛える目的なら良いですが、健康促進やアンチエイジング目的ならむしろ「逆効果」ともいえます。

またご存じメタボリックシンドロームは、ダイエットと運動が声高に推奨されておりますが、ただ痩せるために無策にカロリー制限をしたり、激しい運動をしてはただフリーラジカルを増大させ、老化を促進させている場合があります。

では発生した過剰なフリーラジカルを減少させる方法とは、いったいどのようなものがあるのでしょうか。

フリーラジカルを減少させる方法とは

フリーラジカルが増える要因は、喫煙・飲酒・紫外線・ストレス・糖・激しい運動・過度なダイエットです。これらの要因から体を防ぐことで、発生するフリーラジカルを減らすことができます。次に、既に発生してしまったフリーラジカルを減らす必要があります。これには中和する物質、および中和を補助・支援する物質を増やすことが必要となります。具体的にはグルタチオン・ビタミンD・ビタミンC・ビタミンE・βカロチン・αカロチン・コエンザイムQ10・パントテン酸・セレン・鉄・亜鉛・銅・マンガンなどです。これらを不足なくしっかりと摂取することが必要です。

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。

鮮度の高い食品からビタミン、ミネラルを摂取することが老化防止の第一歩

老後に向けた住み替え！ その住み替え先は？



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。

住み替えのキーワード 3W1H

老後に向けた住み替えを考えるときに、キーワードになるのが3W1Hです。WHEN（いつから）WHO（だれと）WHERE（どこで）そしてHOW（どんなふう）にです。

WHEN（いつから）は、主に完全リタイアする年齢に関係します。

もちろん、完全リタイアしても、持ち家を高齢化対策のためにリフォームして、介護保険などの在宅サービスを活用してそのまま住み続けるという選択肢もあります。

WHO（だれと）は、リタイア後に「何人で」生活するのかです。

夫婦だけあるいは一人だけ、子ども世帯と同居あるいは親と同居する人もいるでしょう。3世帯同居の

人もいるかもしれません。

WHERE（どこで）は、完全リタイアした後に、自分たちが住む場所、「終（つい）のすみか」をどこにするかです。

夫または妻の出身地へ行く人、出身地ではないが気に入った地域に移住する人など、様々なケースがあるでしょう。もちろん、どこにも行かない人も。

HOW（どんなふう）は、完全リタイア後の日々の過ごし方です。

実際の住み替え先は

上記のとおり、自宅にそのまま住み続けてどこにも行かないという選択肢もありますが、住み替えるとするこれまで述べた3W1Hを考えることになります。

そのときに下表のような選択肢もあります。

主な高齢者向け施設

種 類	概 要
有料老人ホーム 事業主体は社会福祉法人や民間企業など	食事や生活支援などの幅広いサービスを提供する高齢者向けの生活施設です。利用権方式と賃貸方式があり、利用権の入居一時金は数百万円～数千万円で、他に管理費と食事代がかかります。賃貸の費用月額は15～30万円程度です。介護付有料老人ホーム、住宅型有料老人ホーム、健康型有料老人ホームがあります。
ケアハウス 運営は地方公共団体や社会福祉法人、NPO など	自宅での生活が困難な60歳以上の高齢者に対して、バリアフリーの環境で食事や生活支援などのサービスを提供します。自立型と介護型があり、費用月額は数万円～20万円程度が多いようです。
特別養護老人ホーム 運営は地方公共団体か社会福祉法人	原則として要介護3以上の方が入所できる公的な長期入所施設です。費用月額は5～20万円程度と安いので、入所待機期間が2～3年となかなか入所できない状況です（地域によります）。
グループホーム 運営は民間企業や地方公共団体	軽度の認知症の高齢者が少人数で介護スタッフと共に生活する施設です。自立を目指し家事などを分担します。費用月額は20万円程度が多いようです。
介護老人保険施設	医療機関と家庭を結ぶ家庭復帰を目指す施設で、原則として要介護1以上の65歳以上の方が入所できます。リハビリに重点を置いており3か月おきに退所の判定がされます。
介護療養型医療施設	専門的な医療サービスを必要とする急性疾患の回復期と慢性疾患の高齢者のための施設です。厚生労働省は将来的にはなくす方針です。

老後に向けた理想的な住み替え先とは？

ヴィンテージ・ヴィラ

SENIOR LIFE 2018 No.73 2018年4月1日発行 神奈川県住宅供給公社 〒231-8510 横浜市中区日本大通33番地 ☎045(651)1885 編集／(株)旭広告社

A



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】



B



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】

C



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】

D



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】

E



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。

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!!

- 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

入会金・年会費 無料

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

