

“自分らしく生きる”シニアのためのライフマガジン

シニアライフ

No. 96
2026.09

Senior Life

特別対談

入居時自立型

「ヴィンテージ・ヴィラ」から

介護専用型

「トレクオーレ」へ

安心をつなぐ一貫体制

エイジング・デザイン研究所 代表 山中 由美氏



トレクオーレ横浜若葉台 ホーム長 竹迫 美加枝

スタッフ対談

ヴィンテージ・ヴィラ横浜 × トレクオーレ横浜若葉台

トレクオーレ横浜若葉台

健やかに豊かに過ごす日々

ご入居者のご家族に聞きました

トレクオーレ横浜若葉台の暮らし

ほっこりスムーズな眠りを叶える

「入眠儀式」とパジャマの選び方



暮らしをつくる、笑顔でつなぐ

神奈川県住宅供給公社

特別対談

入居時自立型

「ヴィンテージ・ヴィラ」から「トレクオーレ」へ

介護専用型

安心をつなぐ一貫体制

入居時自立型(※)のヴィンテージ・ヴィラから、介護専用型のトレクオーレ横浜若葉台への移り住みはどのような体制で行われているのか。エイジング・デザイン研究所代表の山中由美氏と竹迫美加枝ホーム長の対談をお届けします。

充実したスタッフ体制が 創り出す安心感

山中 トレクオーレ横浜若葉台(以下「トレクオーレ」という)の役割を教えてください。

竹迫 トレクオーレは、神奈川県住宅供給公社が事業主である5か所のヴィンテージ・ヴィラのご入居者が、生活行為全般にわたって常時介護を必要とする状態になった際に追加費用なく移り住めるホームです。介護認定を受けている方が、直接ご入居いただくことも可能です。

山中 ヴィンテージ・ヴィラのご入居

者にとって、自立時(※)から最期までを見据えた体制が整っていることは、大きな魅力だと思います。トレクオーレはスタッフの配置も手厚いですね。

竹迫 スタッフの配置は国の基準を上回る体制を整えており、介護福祉士の資格取得率も高く、研修も継続的に行っています。私は常に「スタッフも環境」であると考えています。スタッフの質を高めることが、ご入居者に「ここを選んでよかった」と感じていただけるきっかけにつながると信じています。

山中 離職率も低い数値で推移していますね。長く勤務されるスタッフが



多いことは、ご入居者やご家族にとって安心材料だと思います。ヴィンテージ・ヴィラからの移り住みに関しても、さまざまな工夫をされているそうですね。

ご入居者の歴史を 引き継ぐ移り住み

竹迫 ヴィンテージ・ヴィラでは、自立時(※)の居室での生活が難しくなると、まず静養室(二時介護室)でお過ごしいただきます。その期間を経てトレクオーレに移り住んでいただくため、環境の変化を少しずつ受け入れやすい仕組みになっています。もちろん、ご入居者がどのような暮らしを送っておられたのか、ヴィンテージ・ヴィラから情報を引き継ぎ、両ホームが連携

して、その方らしい生活を続けていただけるようサポートしています。

山中 お二人お一人の歴史をそのまま引き継げるのは大きな強みですね。

竹迫 また、私自身もそうですが、ヴィンテージ・ヴィラからトレクオーレへ異動するスタッフもいますし、その逆もあります。移り住み時に顔なじみがいることで、ご入居者が安心されることもありますね。

山中 まさに「スタッフも環境」ということですね。

竹迫 日々の暮らしにおいては、居室は全て個室でプライバシーが保たれており、心身ともに安心して過ごしいただけます。ご入居者が孤独感を抱くことのないよう、少人数のグループユニットケアを採用し、顔なじみのご入居者やスタッフとの関係性を築ける環境づくりも大切にしています。また、地域の方々との交流や、館内で行うアクティビティではミュージックセラピーやアニマルセラピーなど、日々の暮らしを彩る活動にも力を入れています。

山中 移り住み後、ご家族とのコミュニケーションはどのようにとおられ

ますか。

竹迫 面会時はもちろん、お電話やお便りなどを通じて日頃の様子をお伝えしています。また、ご病気で長期入院になっても、お部屋を維持したまま退院後に戻っていただける体制を整えています。ご家族にとっても改めて新たなホームを探す必要がないことが安心につながっていると思いますね。

最期まで寄り添う 看取りケアの体制

山中 最期まで慣れ親しんだ場所ですぐお別れすることは、本当の意味での安心につながると思います。そして、トレクオーレの大きな特徴のひとつが看取りケアですね。

竹迫 看取りケアを始めて10年以上になります。ご入居時はもちろん、毎

月ご家族にお送りするお便りでもご意向を確認するようにしています。

「昔、本人はこういうことを言っていた」など、どんな些細なことでも構わないので、教えていただけるようお願いしています。その上で、その方らしい最期を迎えられるよう看取りプランを立てて、ご家族の不安や負担を少しでも軽減できるよう努めています。

山中 お元気なうちに人生会議ノートを活用するなどして最期について考え、ご自身の思いを早い段階でご家族と共有することも大切ですね。

竹迫 おっしゃる通りです。私たちはご本人とご家族に寄り添い、ご意向に沿うことが第一。これからも信頼していただける良い関係性を築くことを大切にして、「ここを選んでよかった」と思っていたけるよう、サポートを続けてまいります。

山中 ヴィンテージ・ヴィラでの自立した暮らしから、介護が必要になった後のトレクオーレでの生活、そして看取りまで、一貫した体制が整っていることこそ、大きな安心につながるのだと改めて感じました。



エイジング・デザイン研究所
代表
山中 由美氏

社会保障、介護制度、老後の資金計画に詳しい、1級ファイナンシャル・プランニング技能士。シニア世代の「住まい選び」「老後資金計画」などをテーマに講演や執筆活動を行っている。



トレクオーレ横浜若葉台
ホーム長
竹迫 美加枝

病院勤務を経て、ヴィンテージ・ヴィラ相模原、トレクオーレ横浜若葉台で看護師としてご入居者をサポートして18年。その後、ヴィンテージ・ヴィラ横浜で副支配人を経て、2025年4月より、現職。

(※)「ヴィンテージ・ヴィラ」は、介護を必要としないお元気なうちに住み替える「自立型介護付有料老人ホーム」。24時間体制でご入居者の生活をサポートし、将来介護が必要になった際には、館内のケアスタッフから介護サービスや生活支援サービスを受けながら、引き続きお住まいいただけます。常時介護が必要になった場合にも、提携の介護付有料老人ホーム「トレクオーレ横浜若葉台」(介護専用型)等にて、より手厚い介護サービスをご利用いただくことができます。

将来、介護が必要になったら……

ヴィンテージ・ヴィラからトレクオーレへ

医師の判断結果、ご入居者本人・ご家族などの意思を確認しながら、移り住みを検討していきます。

追加費用不要

ヴィンテージ・ヴィラ

STEP 1

自立時の 居室で介護

一時的な声かけ・見守り・介助などがあれば居室で生活することができる状態です。居室訪問などによりサポートを行います。



STEP 2

静養室 (一時介護室)で介護

身の回りのことに関して常時介助を必要とし、居室での生活が難しい状態です。回復された場合は、居室にお戻りいただきます。



STEP 3

ヴィンテージ・ヴィラの静養室で一定期間経過後、居室での生活が困難と判断され、生活行為全般にわたって常時介護が継続的に必要な状態です。
※ヴィンテージ・ヴィラからの移り住み先は、「ヴィンテージ・ヴィラ横須賀 介護居室」もあります。



トレクオーレ横浜若葉台

りたいことがあれば、遠慮なく言ってください」とお話ししているんです。

荒井 できる機能を維持した状態で、やりたいことを楽しみにしてトレクオーレに来ていただくことが、ご本人にとって一番幸せなことだと思います。遠慮なく言っていたらと私たちスタッフも嬉しいんですよ。遠慮ということ言えば、移り住み時に「認知症が進んでいます、大丈夫でしょうか……」と、恐縮した様子でおっしゃるご家族も居られます。もちろん「大丈夫です。お任せください」とお伝えして、ご家族が安心していただけるよう、入居後もしっかりとコミュニケーションをとっています。

中野 私はヴィンテージ・ヴィラ横浜に入居される時点でトレクオーレのことでも説明しますが、その際に好きなことだけではなく、「嫌いなこと」も聞くようにしています。移り住みの段階でご家族に「嫌いな食べ物は何ですか？」とお聞きしても、ご存じない方が意外と多いんですよ。でも、トレクオーレで最期を迎えるときに嫌いな食べ物を口にするのはご本人もご家族も嫌だと思

過去の誌面にも
スタッフの
インタビューが
ありますので、
ぜひご覧ください。

詳しくはこちら



うんです。ですから、私以外のスタッフでもご家族でも構わないので、しっかりと伝えておいてください、というお話はしますね。

荒井 ご入居者の介護度が上がり、私たちに委ねることが多くなるほど、そういった情報を事前に知っておくことが大切です。

中野 ヴィンテージ・ヴィラ横浜に入居される方は「トレクオーレがあるから安心です」と言ってくださる方が多いです。その期待に応えるためにも情報伝達やお互いのホーム、スタッフ間の理解を深め、さらに連携を強化していきたいですね。

荒井 自立時から最期まで一貫してケアできることが私たちの強みです。ヴィンテージ・ヴィラへの入居を検討されている方は、トレクオーレもぜひ見学していただきたいですね。



互いに連携して
ご入居者に寄り添っていききたい。

トレクオーレ横浜若葉台
副ホーム長
ケアサービスチーム マネジャー
荒井 ゆき乃さん

ヴィンテージ・ヴィラ横浜
ケアサービスチーム
マネジャー
中野 泰隆さん

トレクオーレの存在が
ご入居者の安心感につながります。

スタッフ
対談

ヴィンテージ・ヴィラ横浜 × トレクオーレ横浜若葉台

ヴィンテージ・ヴィラからトレクオーレ横浜若葉台（以下「トレクオーレ」という）への移り住みにおけるスタッフの取り組みについて、ヴィンテージ・ヴィラ横浜の中野泰隆さんとトレクオーレ横浜若葉台の荒井ゆき乃さんが語り合いました。

トレクオーレのスタッフが 事前訪問して情報共有

中野 私はヴィンテージ・ヴィラ横浜のご入居者がトレクオーレに移り住みをされる際のサポートを行っています。両ホームは徒歩圏内にあり、最近ではヴィンテージ・ヴィラのご入居者向けにトレクオーレ見学会を行っていて、募集するとすぐに定員に達するほど、皆さんの関心が高いですね。

荒井 自立時に見学していただくと、生活をイメージできて安心できると思います。移り住みにおいては、双方のケアマネジャー含めて連絡を取り合いながら進めています。中には、入院先から直接トレクオーレへ、という方も居られますので、協力医療機関の医師との連携も大切ですね。

中野 連携という部分では、当然ご入居者の資料は作成しますが、それだけでは不十分な場合もあり、トレクオーレのスタッフには、必要に応じてヴィンテージ・ヴィラ横浜への事前訪問をお願いしています。ご本人の状態はもちろん、お部屋の環境の中から大切にされているものなど、書面では伝わりにくいことを理解してもらえるので、とても有効だと思っています。

荒井 そうですね。ご本人の細かい情報はもちろん、ヴィンテージ・ヴィラのスタッフがなぜ移り住みを勧めたのか、その理由もしっかり把握する必要があります。ご本人にとってタイミングが合っていないければ、環境が変わることに落ち込んでしまうことも考えられます。今、移り住むことがご本人にとってベストなのかどうか、互いに情報共有することが本当に大切だと思います。

トレクオーレでもやりたい ことを続けていただきたい

中野 私は、できる限りご自分の足で歩けるうちに移り住みを勧めるようにしています。そして、「トレクオーレでや



心地よい風を感じる屋上ガーデン。スタッフとお花の苗を植えることもご入居者の楽しみのひとつ。

日常に心のやすらぎを

屋上は緑豊かなガーデン。春には桜、夏にはひまわりなど、四季折々のお花を愛でることができ、天候がよければ富士山を眺めることもできるリラックス空間です。



各フロアには、季節を感じるスタッフ手づくりの装飾が。

トレクオーレ横浜若葉台で

健やかに豊かに過ごす日々

トレクオーレ横浜若葉台に移り住んだ後は、どんな暮らしが待っているのでしょうか。日々の暮らしを彩るイベントや館内の様子をご紹介します。



多彩なイベントで ご入居者が生き生き！

節分やお花見といった季節のイベントはもちろん、ボランティアの皆様と協力して行う盆踊りなど、地域との交流も行っています。グループユニットごとのレクリエーションもあり、100歳を迎えるご入居者の誕生日は盛大にお祝いしています。

ミュージックセラピー



トレクオーレ祭り



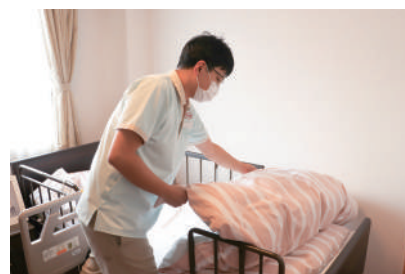
アニマルセラピー



トレクオーレ横浜若葉台 4つの特長

介護・看護スタッフは24時間体制

ご入居者3人に
対し、介護・看護
スタッフを常時2
人以上配置。共
に24時間体制で
見守りを行いな
がら、個々の状態に合わせたきめ細かなケアサービスをご提供しています。



お身体に合わせた健康管理体制

看護師、介護士、
ケアマネジャーな
どの各スタッフと
協力医療機関や訪
問診療医が連携
し、日常の健康管
理を行っています。また、ご本人やご家族のご希望に
合わせて、看取りまで対応しています。



身も心も落ち着く生活環境

お部屋は全て個
室で、少人数(6
～8名)のご入居
者を専任のスタ
ッフがケアする
グループユ
ニットケア方式を採用。家庭的な雰囲気の中で穏やかな日々をお過ごしいただけます。



健康に配慮したお食事

専属の栄養士が
美味しさと栄養
バランスに配慮
したメニューを
考案。お料理は
館内の厨房で調
理師がご用意しています。月に一度、イベントメ
ニューもお楽しみいただけます。



アートの発表会に出展！

年に一度、ご入居者が情熱を注ぎこんだ作品が並ぶ、ヴィンテージ・ヴィラ「アートの発表会」に、トレクオーレ横浜若葉台も参加。動物のオブジェやご入居者の習字を出展しています。今年も出展を予定していますので、ご期待ください。(2026年10月に第8回を開催予定)



第5回(2023年)で出展された海亀のオブジェ。



第6回(2024年)で出展されたキリンのオブジェと、第7回(2025年)で出展されたゾウのオブジェ。いずれも会場エントランスに設置され、来場者の注目を集めました。

本人らしさを尊重した
看取りケアに満足しています。



大槻 恵子様

飯塚 文男様

家族会議を行い
最期のあり方を確認

2015年3月にヴィンテージ・ヴィラ相模原に入居された飯塚様ご夫妻。現在、妻の久美子様はトレクォーレ横浜若葉台（以下「トレクォーレ」という）で暮らしておられます。

娘の恵子様は「移り住む前は母も少し不安そうにしていたが、行ってみると多くのご入居者・スタッフの方が居られて安心したようです。すぐに

馴染んで、いつも幸せそうな表情をしていますよ」と話されます。

現在もヴィンテージ・ヴィラ相模原にお住まいの夫・文男様は、久美子様に会うために毎週のようにトレクォーレに通っておられるそうで、「認知症が進み、多くの会話はできませんが、表情を見れば今の暮らしに十分満足していることはわかります。私たちは小学校の教員を務めていましたが、『久美子』や『お母さん』と呼んでも返事をしないのに、『飯塚先生』と呼ばば『はい！』って言うんですよ。教員の仕事は本当に好きだったのですね」と嬉しそうに話されます。

最近、トレクォーレのスタッフに勧められ、恵子様の弟夫妻も交えた家族会議が行われたそうで、「母が穏やかな最期を迎えられるよう家族で話し合いました」と恵子様。

文男様は、「延命治療を優先せず、無理なく幸せに余生を過ごしてほしい。家族皆で穏やかに、そう確認できてよかったです。おかげで家族会議の重要性を再確認できました」

家族も安心できる
スタッフ体制とノウハウ

恵子様は母親の幸せそうな表情を思い浮かべながら、「トレクォーレはいつ来てもスタッフの顔ぶれが変わらないことが安心感につながっています。有資格者が揃うスタッフ体制、長年築き上げてこられたノウハウとシステムが、家族の立場からすると大きな支えです。豪華な建物をセールスポイントにするホームもありますが、それよりも本人がいかに豊かに過ごせるか、家族が安心できるかが第一。仮に入院しても戻る場所があり、状態が悪くても最期まで見守っていただける。家族の意向を汲み、本人らしい最期を迎えられるよう介護していただける。そんな看取りケアを長年提供されていることが素晴らしいと思います」

文男様も、「妻の様子を記した手紙を毎月送ってもらえることも本当に有難いですし、スタッフの皆さんの心配りには感謝しかありません」と笑顔で話してくださいました。

ご入居者のご家族に聞きました

トレクォーレ横浜 若葉台の暮らし

トレクォーレ横浜若葉台のご入居者はど二組のご家族に、ご入居者の暮らしについてお話を伺いました。

私を勇気づけた
ケアマネジャーさんの言葉

内山明子様の実姉・瀧口桂子様は2020年3月にヴィンテージ・ヴィラ横浜に入居され、現在はトレクォーレ横浜若葉台（以下「トレクォーレ」という）で暮らしておられます。

二人暮らしをしていた姉が住み替えを検討する際、真つ先に勧めたのがヴィンテージ・ヴィラ横浜でした。理由は私が近くに住んでいること、そして最期まで

ここにお任せしてよかった。

心からそう思います。

内山 明子様

姉が元氣を取り戻したのは
皆さんのケアがあるからこそ

桂子様は無事に退院され、今では以前よりもお元氣そうにトレクォーレで過ごされているようです。



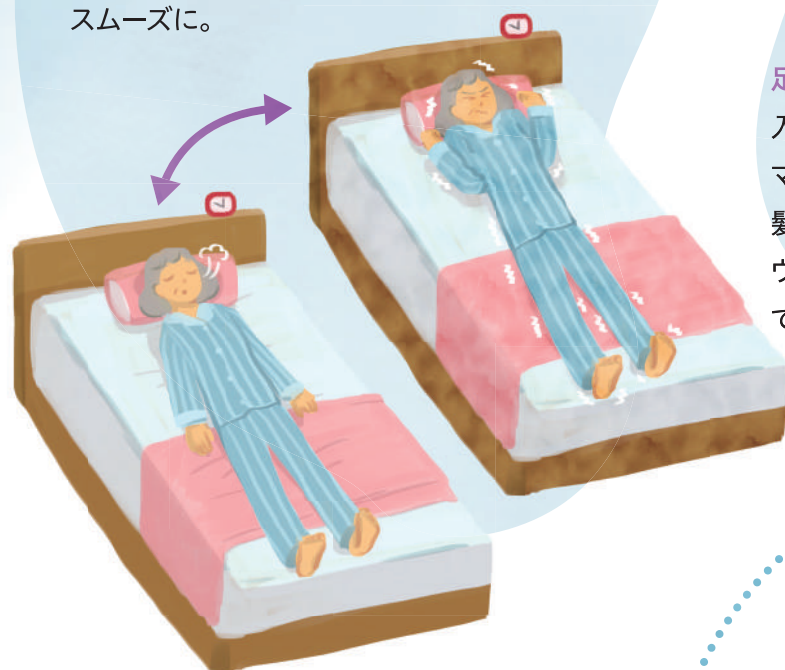
桂子様(左)と妹の明子様

「現在は食事もちちゃんと摂れるようになり少しふつくらしたようで、姉は『太っちゃった』と冗談めかして言えるほど元気になりました。最近は大好きな『とらの羊羹』を、スタッフさんがムース状にして食べさせてくださいました。姉もお気に入りの味の味に喜んでいましたね。そして何よりも驚いたのは、姉が立ち上がったこと。車椅子が欠かせず、ベッドから移動するにも介助が必要ですが、一度でも自分の意志で立ち上がったことが本当に嬉しかったですね。無理のない範囲でリハビリを続けてくださった機能訓練指導員さんのおかげです。ヴィンテージ・ヴィラの先にトレクォーレがあつて本当によかった。今まさにそれを実感しています」と、話してくださいました。

質の良い睡眠につながる 入眠儀式のススメ

筋弛緩運動

座った状態でベッドに寝た状態でスタート。つま先を天井に向けて、顔から全身にかけてグッと力を入れ5秒間キープ。5秒後にハッと脱力し、全身の筋肉をリラックス(弛緩)させる。これを3～5セット繰り返すと、寝付きがスムーズに。



現代人の睡眠は「余った時間」と捉えられがちですが、睡眠の質は、イコール健康の質であり、ひいては人生の質そのもの。一日の過ごし方を、睡眠時間も含めて組み立てていくきっかけにしてください。

とも の
友野 なお先生

医学博士、睡眠コンサルタント、心理カウンセラー、株式会社SEA Trinity代表取締役。日本公衆衛生学会、日本睡眠学会正会員。予防医学の中でも睡眠と心理学を専門とし、科学的エビデンスに基づく情報の発信や企業コンサルティング、商品開発、執筆、全国での講演などを行い、これまで10万人以上を睡眠改善へと誘う。

足 浴

ストレスや疲れから自律神経が乱れがちな方には、入眠作用のある足浴がおすすめ。45℃くらいの熱めのお湯を桶に



張り、足を入れて10分間、差し湯をしながら温めるとスムーズな寝付きが期待できる。

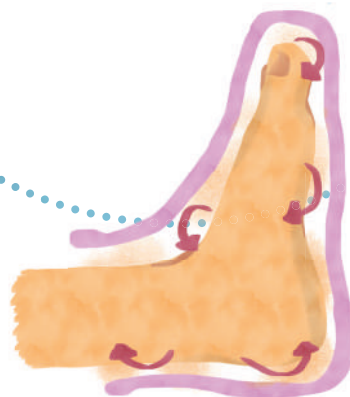
※重度の動脈硬化、心不全等の持病をお持ちの方は、ご自身の体調に合わせて行ってください。

足浴をする時間のない人は……

入浴後、身体を拭いて下着とレッグウォーマーをすぐに着用する。パジャマを着た後に髪の毛を乾かすドライヤーを使用し、レッグウォーマーをつけた足首から10センチの距離で温風を1分間当てる。

靴下を履いたまま寝るのはNG

手足の先から熱を放出し、深部体温が下がることによって眠くなるのが身体のメカニズム。靴下を履いたまま寝ると、蒸れたり熱の逃げ場がなくなったりして、スムーズな寝付きを妨げることに。足先を露出させることが肝要なので、冷えが気になる方はレッグウォーマーに切り替えてもOK。



ほっこりスムーズな眠りを叶える

「入眠儀式」とパジャマの選び方

着用するだけでも効果あり!? 自分に合った睡眠環境を見つけよう

安心してぐっすり眠れると、心も身体も晴れやかになりますか? 「質の良い睡眠」は健康維持につながり、病気のリスクを減らして意欲的な活動のもととなる、いわば生きるための原動力です。そんな良質な眠りを導く方法のひとつ、睡眠の改善療法として重要視されているのが「入眠儀式」。毎日同じアクションを繰り返すと、それを呼び水として無条件に身体と脳が反応し、眠気を引き寄せる人間に本来備わっている力です。

入眠儀式としてまずおすすめなのが、睡眠用のパジャマをきちんと着用すること。「睡眠上手は寝返り上手」ともお伝えしているのですが、寝具とパジャマは相性が良いと眠っている間に自然な寝返りを打って、中途覚醒を起こしにくくなります。逆に、ジャージやスウェットをパジャマ代わりにすると、意識が完全オフモードになりやすく、寝返りに不用意な力が入って身体が痛くなることも。また吸水性と放湿性の乏しい素材を着用すると、一晩で

パジャマの選び方

カラー

パステルカラーが良い。優しい色合い、特に薄いブルーや淡いベージュなども○。逆に、真っ白や濃い色は覚醒につながり疲れが取れにくいので避ける。

素 材

天然素材のうち、特に綿100%がおすすめ。生地が強く長持ちし、適度な保温性や吸放湿性と吸水性があるので、睡眠時の身体へのストレスが非常に少ない。

その他

肌に当たって違和感になるタグは外す。肌当たりが繊細な方は、縫製が外側にあるパジャマを選ぶ。暑くても裸で寝るのはNG。特に女性は長袖長ズボンが七分丈など、露出度の高いパジャマを。

サイズと形状

サイズはゆったり目で締め付けのないものを。形は上下セパレートで、前ボタン式の長袖長ズボンが理想的。フード付きは枕との相性が悪く、ワンピースは寝返りを妨げる原因となることがある。



かくコップ一杯の寝汗が吸われずに中途覚醒しやすいのでご注意ください。昨今ではリカバリーウェアというパジャマもありますが、使用されてい

る素材が肌に合わないことと不快感で夜中に目が覚めることもあるので、慎重に検討することが大切です。

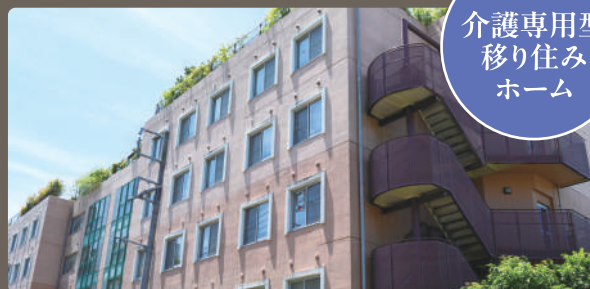
神奈川県住宅供給公社の介護付有料老人ホーム(入居時自立)

ヴィンテージ・ヴィラ



ヴィンテージ・ヴィラ 横浜

所在地：横浜市旭区若葉台4-26

JR横浜線「十日市場」駅下車、バス約13分／
東急田園都市線「青葉台」駅下車、バス約21分、「ヴィンテージ前」下車、徒歩約1分介護専用型
移り住み
ホーム

トレクオーレ 横浜若葉台

所在地：横浜市旭区若葉台4-36-1

JR横浜線「十日市場」駅下車、バス約15分／東急田園都市線「青葉台」駅下車、バス約23分／
相鉄線「三ツ境」駅下車、バス約25分、「地区公園」下車、徒歩約3分

ヴィンテージ・ヴィラ 向ヶ丘遊園

所在地：川崎市多摩区長尾4-3-3

JR南武線「宿河原」駅下車、徒歩約8分／
小田急線・JR南武線「登戸」駅よりバス約7分、「長尾橋」下車、徒歩約2分

ヴィンテージ・ヴィラ 相模原

所在地：相模原市南区上鶴間本町2-17-16

JR横浜線・小田急線「町田」駅下車、徒歩約5分



ヴィンテージ・ヴィラ 洋光台

所在地：横浜市磯子区洋光台4-33-25

JR根岸線「洋光台」駅下車、徒歩約10分



ヴィンテージ・ヴィラ 横須賀

所在地：横須賀市西逸見町1-38

JR横須賀線「横須賀」駅下車、徒歩約5分／京急線「逸見」駅下車、徒歩約5分

これから住み替えをお考えの方に

シニアライフ倶楽部
会員募集中

- 情報誌「シニアライフ」をお届け
- 講演会・イベント等のご案内をお届け

入会費無料

年会費無料

入会
資格当公社の介護付有料老人ホーム
「ヴィンテージ・ヴィラ」にご興味のある60歳以上の方お申し込み
お問い合わせ

神奈川県住宅供給公社



フリーコール

0120-428-660

横浜市中区日本大通33番地 ●午前9時～午後5時(土・日・祝を除く)

ヴィンテージ・ヴィラの
ホームページを
ご覧いただけます