

“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.86

成功に導く住み替え術！
次の人生を豊かにするための
住み替えのタイミングとは？

公社の介護付有料老人ホーム(入居時自立)

ヴィンテージ・ヴィラ横浜

ご入居者INTERVIEW

誰もが生き生きと過ごせる環境で
充実した日々を満喫

体験レポート

STAFF CLOSE UP

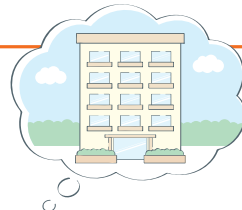
季節の変わり目は気を付けて！

夏季うつ(季節性感情障害)の予防



暮らしをつくる、笑顔でつなぐ

神奈川県住宅供給公社



次の人生を豊かにするための

住み替えのタイミングとは?

人生100年時代といわれる今、老後の生活を豊かにするためにも、高齢期の住まい選びは重要です。

まず何を考えるべきなのか、シニア向け住宅のプロデュースを手がける佐藤順一郎氏に教えていただきました。

住み替え先でも自分らしい
ライフスタイルを叶えてください!



一般社団法人CCRCウェルネス研究センター
代表理事 佐藤 順一郎

1971年埼玉県生まれ。シニア向け住宅プロデュースの第一人者。ワークショップやセミナーを開催し、老後の豊かな暮らしに役立つ情報を発信し続けている。

元気なうちから 住み替えを検討しましょう

老後はお子さんに迷惑をかけたくないという考えから、最近では元気なうちにシニア向け住宅へ住み替えを考える方が多くなりました。この考え方が普及してきたのは、とてもよい傾向だなと思っています。何故なら、仮に体を壊してしまえば介護になつてからいろいろと検討を始めても、自分だけでは判断できずに、自分が望んでいた住み替えができるとは限らないからです。

また、元気なうちに自分に合った住み替え先を見つけることで、安心して楽しい時間を長く過ごすことができます。元気な方でも年を重ねることで体力が落ちていくことは十分に考えられます。住み替えがスター

トしたときの体力とはまったく違っているかもしれません。元気なうちから次のライフスタイルを考えても決して早すぎることはないということです。

頼りになるつながりを 持っておくことも大事

高齢になればなるほど、体力は落ちていき、外出の機会が減り行動範囲が狭くなる傾向があります。人のお付き合いが減って、その結果孤立してしまい、身体機能や認知機能の低下など悪循環になることも。

そうならないためにも、普段から地域や人とのつながりを持つておくことも大切になってきます。また、こうした「つながり」により、いざ困ったことが起きた時、頼りになる相談先になつてもらえることもあります。

元気なうちに、将来病気や介護が必要になった時のことを考え、どこでどのような住まい方をするのか、自分にとってベストな選択ができるよう、早い段階で情報収集しておくことは有益です。

住み慣れた自宅でも 転倒などに注意が必要

住み慣れた自宅でも最後まで過ごしたいという方も多いですが、実は家の中にも危険があることを知っておいてください。1年間に家庭内の事故で亡くなる65歳以上の人の数は、交通事故の約6倍にも上ります(図)。熱中症やヒートショックはもちろん、慣れているはずの段差につまずいて転倒することも多いので、一人暮らしの方は特に注意してください!

戸建てにお住まいの場合は、住居の修繕や維持管理にも大きな費用



図 家庭内での事故の発生件数(65歳以上の高齢者)

家庭内事故で亡くなる人

年間
11,723人

交通事故で亡くなる人

年間
2,150人

交通事故の
約6倍

出典:厚生労働省「人口動態統計」(2021年)

自分に合う環境かどうか
見学して確認しましょう

ががかかります。将来を考えると、そのお金を住み替えの費用に充てるほうが、豊かな暮らしを送れるという考え方もあります。

具体的に住み替え先を検討する際は、パンフレットや資料だけで判断するのではなく、必ず見学に行つてご自身の目で確認しましょう。住み替え先は、自分自身に合う環境かどうか大切です。食事や趣味……やりたいことが今まで通りできるのか? 気になることがあれば、何度も足を運び、納得するまで確認しましょう。住み替え先も多様化していますので、住まい選びをする時に、「自分らしい生活ができるかどうか」を知っておくことも大切です。

人生100年時代。シニア世代も新しいことにチャレンジできる時代です。これからの人生を豊かにするために、少しでも早い段階で住み替えを検討してみましょう。

佐藤順一郎さん
オススメ!

住み替え先を選ぶポイント

✓ 住み慣れた地域で探す

慌てて住み替え先を探すと、縁のない地域に引っ越すことになりかねません。今の生活範囲にどんな選択肢があるか、余裕をもって探しておくことが大切です。

✓ ご自身の意志で決める

病気や事故がきっかけで住み替えをすることになった場合、下調べや見学は家族に任せることになってしまいます。自分自身で足を運び、納得の上で住み替えをするためにも、元気なうちから準備を始めましょう。

✓ 自分らしい暮らしができるか

趣味を続けたい、都心に買い物に行きたい、自炊をしたいなど、住み替え先でどのような暮らしをしたいか具体的に考えておきましょう。早いうちからじっくりと探せば、希望の住み替え先が見つかるはずですよ。

✓ 人とのつながりがあるか

住み替え先で孤立すると生活行動範囲が狭まり、身体機能や認知機能の衰えにつながります。ご入居者同士やスタッフなど、適度なコミュニケーションを取れる環境かどうか確認しておきましょう。

✓ 実際に見学する

希望する住み替え先がある程度絞り込めたら、実際に見学してみましょう。ホーム内の雰囲気やスタッフの対応、食事内容や周辺環境など、より具体的に住み替え後のイメージができるはずです。大切にしている趣味なども含めて、自分らしく生活できるかどうか確認しましょう。

住み替え前と変わらぬ
自分らしい生活に満足しています

落合 優 様(76歳)

公社の介護付有料老人ホームへ入居時自立

ヴィンテージ・ヴィラ横浜ライフ

誰もが生き生きと過ごせる環境で 充実した日々を満喫

希望通りの環境と信頼性から
迷うことなく選択

大学教授として、主に「体育心理学」や「幼児教育」を専門分野とされてきた落合さん。定年まで勤められた横浜国立大学では名誉教授の称号を授与されています。

「研究分野としては体育心理学がメインですが、大学生の時にアルバイトで幼稚園児に体操を教えたことがありました。週1回ですが、その活動を25年も続けることになり、幼児教育も専門分野となりました。今は、平塚市子ども・子育て会議の会長を務めています」と話す落合さん。

大学を定年退職することになり、住み替えを考え始めたそうですが、予期

せぬオファーがあり……。

「全く予想していなかったのですが、別の大学に行くことが決まりました。結局そこで9年間勤務し、具体的に住み替えを検討し始めたのは退職した一昨年です。元気なうちに考えようと思いました」

「横浜若葉台」には25年前から住んでいる落合さん。最初に住み替えを考え始めた頃から、ヴィンテージ・ヴィラ横浜のことは知っていたそうです。

「住み慣れた街の中にあるヴィンテージ・ヴィラ横浜なら、生活環境が変わらないだろうと思い、安心できました。事業主が神奈川県住宅供給公社であるという信頼性もありましたし、重度の要介護状態になったら近隣にある介護型の有料老人ホーム『トレ



1 館内の10階ラウンジには図書コーナーもあり、ゆったりと読書を楽しめます。2 趣味の一つであるインターネット。主にメールチェックや教員時代の資料整理を行っています。3 普段は自炊もしていて、近くの『ショッピングタウンわかば』までのお散歩も気分転換の一つです。



2022年12月に住み替えをされた落合様。週に2・3回、趣味のドライブを楽しんでおられます。



クオーレ』に移り住めることも大きなポイントでしたね」
趣味のパソコンや車の運転もこれまで通りできるかどうか、事前に見学して確認。そこでは、良い意味で驚いたこともあったようです。
「ダイニングルーム（食堂）の食事が予約不要であることです。自炊との併用を考えていましたので、その日の気分で利用できることが嬉しかったですね。住んでみて感じたのですが、居室に大きな納戸があることも魅力的でした。荷物が多い方は助かると思いますよ。なにより、住み替え前と変わらぬ自分らしい生活を送れることに安心しました」

スタッフのきめ細やかな対応に感謝しています

現在、買い物兼ねてのドライブやお散歩、パソコンでは教員時代に学生たちと楽しんだオンラインゲームで遊ぶなど、充実した日々を送る落合さん。今の生活と住み替えについて、こう話されます。

「想像していた通りの生活を送っています。お気に入りの大浴室で入居者の方とお話する時間も楽しいですね。スタッフの皆さんもすぐに名前を覚えてくださって一気に距離が縮まりましたし、きめ細やかな対応には本当に感謝しています。私はここで求めている自分らしい生活を送ることができていますし、他の入居者の方も、サークル活動や運動プログラムなど、生き生きと過ごしておられます。今お元気な方も、いずれ誰かのサポートが必要になるかもしれません。住み替えを検討するなら、老後の人生を豊かにするために、漠然とでもいいので、自立して動けるうちから考え始めるのが良いと思います」

ヴィラ横浜

Report

有料老人ホーム「ヴィンテージ・ヴィラ」は、
を変えずに暮らすことが出来る住まいです。
誇る「ヴィンテージ・ヴィラ横浜」を見学しました。



自立型介護付有料老人
ホームを訪れるのは初
めてなので楽しみです。
さっそく行ってきます！

今回の体験者
将来に向けて住み替え検討中の
林 かおりさん

今日はよろしく
お願いします！

外観



フロント

専用車で送迎サービス



豊かな緑に囲まれ 穏やかな時間が流れる横浜若葉台

90万㎡もの広大なニュータウン・横浜若葉台（横浜市旭区）
の一角にある「ヴィンテージ・ヴィラ横浜」。最寄りのバス停「ヴィ
ンテージ前」までは徒歩約1分ですが、十日市場駅、青葉台駅、
協力医療機関へ専用車で送迎してくれるサービスがあります。

共用施設

充実の共用施設で 日々の暮らしに彩りを

吹き抜けで開放感あふれるロビーや、
温泉のような広い大浴室、予約不要の
ダイニングルーム（食堂）など、充実の
設備が整っています。多種多様なサー
クルがあり、ビリヤードやカラオケ、麻雀
など多彩な活動をグループや個人で楽
しむことができます。

ロビー



カフェスタンドも併設。ご入居者同志の交流の場に。

オーディオルーム



プール



ダイニングルーム



食事は、時間内であれば予約不要。複数のメニューから選べ
ます。夕食時にはアルコールも楽しめます。

彩り豊かで
食べ応え
抜群！



チンジャオロース
定食

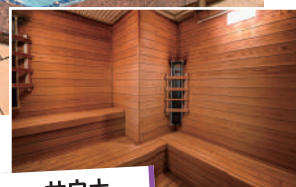
当日の
昼食

大浴室



大浴室は男湯・女湯ともに
サウナと水風呂を完備。

サウナ



体験 レポート

VINTAGE-VILLA
YOKOHAMA

ヴィンテージ・

神奈川県内5カ所に展開する自立型介護付
元気な時に住み替えて、今のライフスタイル
今回は、総戸数326戸と5カ所の中で最大規模を

体操教室



プログラムは
9種類もあるのね



専門のインストラクターによる運動プログラムも大好評。

デイケアセンター



もしものときも
安心!



館内には24時間看護師・介護士が常駐しています。

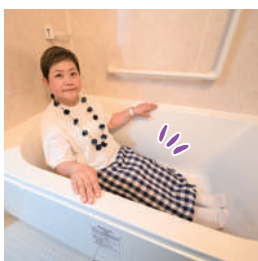
居室

きめ細かな気配りがうれしい 安心安全な住まいを実感

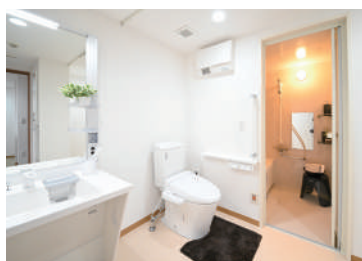
今回見学したのは、たっぷりと光が差し込む約56㎡のお部屋。大容量の納戸やカウンターキッチン、広々とした水回りなど、車いすでの生活も想定したゆったりとした造りが魅力です。万が一倒れてしまった際にも手が届きやすい位置に緊急ボタンが設置されるなど、安心安全への配慮も行き届いています。



収納が多くて
うれしいわ!



溺水防止のため、浴槽は膝が曲がる大きさになっています。



キッチン



納戸

床には
段差が
ないのね



安心の設備が満載!

緊急時には24時間体制で
スタッフが駆け付けます。



携帯用
緊急コール



緊急用押しボタン付き
インターホン



緊急用
押しボタン



生活リズム
センサー



玄関ベンチ

体験を終えて・・・

まず、共用施設の充実度に驚きました。居室が広いことはもちろん、収納の多さやセキュリティ面も安心できるポイントでした。



周辺を散策! /



横浜市営バス
「ヴィンテージ前」

最寄りのバス停「ヴィンテージ前」からは徒歩約1分。



ショッピングタウン
わかば

徒歩圏内にはスーパーや飲食店など、様々な専門店が揃っています。



遊歩道

周辺の遊歩道を散策すれば、横浜若葉台の緑豊かな自然を感じられます。

大井さんと泉屋さんのお仕事に密着!

STAFF CLOSE UP

VINTAGE-VILLA

ヴィンテージ・ヴィラ横浜スタッフのお仕事拝見!

フロントサービスチーム・生活相談員

皆様が一日でも長く
健康で過ごせるように

住み替えされたご入居者と、早い時期から関わるスタッフが生活相談員です。お身体や生活面のお悩みなど、お一人お一人の状況を把握し、ご本人はもちろん、ご家族からのご相談にも日々お応えしています。

介護予防プログラムの様子



ご入居者の笑顔に
元気をいただいています

泉屋 裕佳子さん

ヴィンテージ・ヴィラ横浜では、ご入居者に安心して日々をお過ごしただき、「ここに住み替えてよかった」と思っていただけよう、スタッフ全員でお一人お一人の状況を共有し、連携を図っています。新たに入居された方には、少しでも早く馴染んでいただけるよう、同時期に入居された方々との茶話会を開催しています。この茶話会によって新しい生

活でのご不安事を解消される方もいらっしゃいます。私たちはご入居者をサポートさせていただく立場ですが、皆様が笑顔で話しかけてくださり、生き生きと生活されるお姿を拝見することで、たくさんの方の元気を頂戴し感謝しています。今後も「今日もちょっと寄ってみようかな」と、気軽に声をかけていただける相談室を心掛けていきます。

私たちの願いは、皆様の
健康寿命が延びること

大井 宏美さん



今、最も力を入れているのは、ヴィンテージ・ヴィラ横浜全体で取り組んでいる、ご入居者の健康寿命延伸に向けた「介護予防プログラム」です。私たち生活相談員は、介護予防の取り組みの窓口となっており、皆様のお悩みなどの相談を受けています。皆様が一日でも長く自立して（介護を必要とせず）お過ごしいただけるよう、各部署・理学療法士

と協力して体操教室や勉強会に取り組んでいます。プログラムに参加され、状態が改善して表情が豊かになれるお姿を拝見すると本当に嬉しくなります。私は元々内気でしたが、この仕事を通して多くの方と接し、毎日が充実して明るくなったように思います。これからも、皆様が健康でお過ごしいただけるよう、精一杯サポートさせていただきます。

頭の体操

郵便ハガキまたはメールに答えをご記入の上、ご応募ください。抽選で**5名様に1,000円分のQUOカード**をプレゼントいたします。当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

ヨコのカギ、タテのカギから、思いつく言葉をマス目には書き込みましょう。
二重枠に入った文字をAから順に並べてできる言葉は何でしょう？

1		7		13		19	23	26	30
	A								
2			10		B	20			
					17			C	
3	8			14			24	27	
				15		E	21		
4			11		18		25		31
			12		16				
5	9					22		28	
6								29	
									G
A	B	C	D	E	F	G	H	I	

→ ヨコのカギ

- 「おはよう」と挨拶する時間帯
- マツボックリとも言います
- クスリを調合してくれる人
- 「華々しい」とか「かわいい」などの形容詞が似合う色
- お雑煮に使うのはこっち？それとも丸い方？
- 大阪や広島名物の粉物
- 高くて広くて平らな土地。武蔵野——、シラス——
- ここから駅構内に入ります。昔は切符を切ってくれる駅員さんがいました
- ゴシゴシこすって洗うときに使うトゲトゲしたもの
- メンバーが払います
- 切るとネバネバする青野菜
- 商品を先に渡して代金はあとでまとめて支払ってもらう販売方式
- 日本のは絶滅したといわれるイタチの仲間
- 学校に行くのは登校、帰るのは——
- 肉食動物がむくと怖い

↓ タテのカギ

- 花祭りでお釈迦様の像にかけます
- 往年のディズニー映画でも有名。ウソをつくと鼻が伸びちゃいます
- 硬貨じゃないほう
- 駅伝には——賞もあります
- 自分のことだけ考える——主義者
- 和室だと床の間に近い席
- サクランボ ビワ スイカ
- 晴れの日でもさします
- 洗濯—— 棚—— ——ガラス
- 悪事を働きそうな集団
- こどもの日のお菓子と言えばチマキかな、これかな
- 大阪の市の一つ。古くから商人の町として栄えました
- 姫路、松本、彦根、犬山、松江にあるものは国宝です
- サマーシーズン。——休暇、——講座
- ポア口のは——ではなくて自前です
- 記念公園は広島市にあります
- 1や3は奇数、2や4は——数
- 石油は液体燃料、石炭は——燃料
- 釣り人にアタリを教えます
- 病気がケガを治します
- 横手や富士宮名物の麺類

【応募方法】応募締切：令和5年8月31日（木）※当日消印有効

ハガキまたはメールにて、以下1～5をご記入の上、ご応募ください。

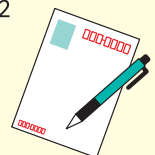
- クロスワードパズルの答え
- 今号の「シニアライフ」の記事の中で良かった企画名とその理由
- 今後取り上げてほしいテーマや「シニアライフ」へのご感想
- お名前（フリガナ）、郵便番号、住所、電話番号、年齢
- 本誌「シニアライフ」を入手した場所

【個人情報の取り扱いについて】ご応募に際していただく個人情報は、本誌の発行事業者である神奈川県住宅供給公社（以下当公社）が厳重に管理・保管し、編集部での記事作成、各種ご案内によるご連絡及び統計資料作成、抽選及びプレゼントの発送等のために利用させていただきます。詳しくは当公社のWEBサイトをご覧ください。

【応募先】

〒231-0016 横浜市中区真砂町2-22
関内中央ビル10F

神奈川県住宅供給公社
シニアライフ「86号プレゼント係」
vvnetinfo@kanagawa-jk.or.jp



専門家に
伺いました!

夏バテと夏季うつって何が違うの?



強い日差しや暑さが直接的な要因となる夏季うつ。発症時期や原因は夏バテと似ていますが、明確なストレスや理由がないのに気分が優れない状態が長引いている場合は、夏季うつの可能性もあります。

夏バテの主な症状

- 脱水症状
- 疲労感
- 吐き気
- 食欲低下
- 栄養失調
- 不眠

夏季うつの主な症状

- 気分の落ち込み
- 食欲低下
- 不安感
- 不眠
- 精神的不調

季節の変わり目は気を付けて!

夏季うつ(季節性感情障害)の 予防

適切な心身のケアが
夏季うつを防ぐ

夏季うつとは6〜9月に発症するうつ病のことで、「季節性感情障害(SAD: Seasonal Affective Disorder)」の俗称です。特に思い当たるストレスの原因がなく、決まった季節にだけ症状が現れるものが「季節性感情障害」で、その期間が夏の場合は「夏季うつ」、冬の場合は「冬季うつ」とされます。食欲低下や不眠など、夏バテと症状が似ていますが、「気分の落ち込みがあるか」が違いを見分ける上でのポイントになります。

夏季うつは夏の暑さが引き金となつて発症しますが、原因はそれだけではありません。環境の変化が著しい3・4月に溜め込んだ疲労を暑くなる前に消化できないと、心身の疲れは継続されることに。少しずつ自律神経の乱れや気力の低下が目立つようになり、湿度が高く気温差の激しい6月になると不調を感じやすくなります。さらに、「そのうち治る」と生活を改めないでいると、7・8月の暑さで一気に体調を崩し、夏季うつという深刻な症状に進行していきますので、高齢者の方は特に注意してください。

夏季うつを含む「季節性感情障害」を防ぐことは難しいとされていますが、過ごしやすい環境へ自分で調整していくことはできます。先にあげたような心身の疲れをできるだけ早く癒やして、楽しい毎日を過ごせるようにしましょう。

教えてくださった人



品川メンタルクリニック
梅田院院長

はつむら ひではや

初村 英逸 先生

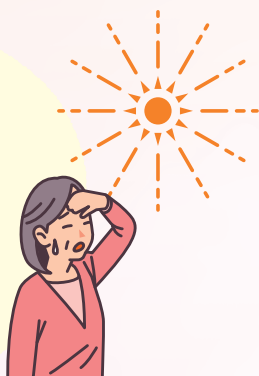
- 精神保健指定医
- 2009年大分大学医学部卒業

我々の精神科医療の仕事は、患者さんを「ラク」にすること、それは可能な限り、安心を提供することだと思っています。

夏季うつにならないために気を付ける 5つのポイント

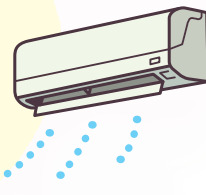
強い日差しには注意

「冬季うつ」予防には欠かせない日光浴ですが、「夏季うつ」の場合は強い日差しや暑さが原因となります。紫外線は疲労感を増幅させるため、夏場は日光の浴びすぎに注意しましょう。

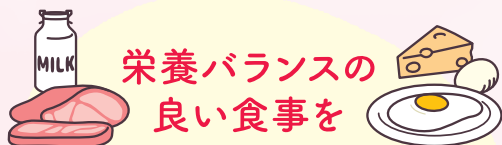


過ごしやすい室温を保つ

節電や冷えやすさを理由に冷房を我慢するのはNG。ただし、屋外との大幅な気温差は疲れの原因にもなるので、冷やしすぎにも注意しましょう。



栄養バランスの 良い食事を



脳内の神経伝達物質「セロトニン」の欠乏がうつ病の原因につながっているといわれています。必須アミノ酸の一つである「トリプトファン」を多く含む肉類や乳製品を積極的に摂取することで、セロトニンを増やすことができます。

スマートフォンの使用は 就寝30分前まで

就寝前にスマートフォンやパソコンを使うと、脳が刺激されて興奮状態に。自律神経が乱れてうつ病を引き起こしやすくなるため、就寝30分前には使用を控えるようにしましょう。



過度な我慢はNG

他者との関わり合いでの過度な我慢は、ストレスの原因につながるのでやめましょう。



あなたは大丈夫？

隠れ疲労チェックリスト

夏季うつの発症には、日々の生活の中で溜め込んできた「隠れ疲労」が大きく関係しています。まずはご自身の生活を振り返りながら、心と体の状態を把握しましょう。

- ☐ 日常生活において神経質になりやすく、いつもより細かいことが気になる
- ☐ 日中にあった嫌なことを夜遅くまで考え込み、すぐに目が覚めてしまったり、小さな物音に敏感に反応してしまったりと眠りが浅い
- ☐ 日に日に体が重だるくなっていく気がする
- ☐ 毎日の家事がとても億劫^{おっくう}になり、イラッとしやすい
- ☐ 日常的に胃がもたれている、便秘・下痢といった消化不良、肩こり、頭痛、耳鳴りなどが最近よく起こる
- ☐ 楽しみだったプライベートの予定を入れてもいざ出かけるとなると行きたくなくなり、頑張っても外に出てすぐ疲れてしまってあまり楽しめない

Check!



4つ以上の項目が2週間以上続くようなら要注意！
まずは生活習慣を見直してみましょう！

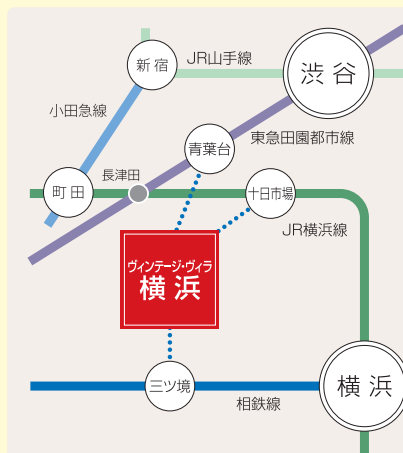
神奈川県住宅供給公社の介護付有料老人ホーム(入居時自立)

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分相鉄線
「三ツ境」駅下車、
バス約20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 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
JR南武線・小田急線「登戸」駅下車、バス約7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

意外と簡単! /

スマートフォン二次元コードの読み取り方法

タップとは、
指先で画面に
軽く1回触れる
操作のことホーム画面にあるカ
メラアプリをタップし
て起動させます。

2

二次元コードが画面内に収
まるようにスマートフォンの
カメラレンズをかざします。

3

読み取りに成功すると
URLが表示されるので、
それをタップします。基本操作は
iPhoneもAndroidも
同じですが、
URLを囲う帯が
黒いもの、
「リンクを開く」
といったテキストが
表示されるものなど、
機種によって表記に
違いがあります。

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
- 見学会・セミナーのご案内をお届け

入会費無料

年会費無料

0120-428-660

(平日 午前9時～午後5時)

さっそく
試してみましょう!ヴィンテージ・ヴィラの
詳細はこちらから