

“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.89

“年をとったから”と諦めないで!
健康寿命を延ばす鍵
フレイル予防



公社の介護付有料老人ホーム(入居時自立)

ヴィンテージ・ヴィラ相模原

合言葉は、免疫力アップ!

五感で楽しめる食とイベントを提供

“年をとったから”と諦めないで!

健康寿命を延ばす鍵 フレイル予防



北里大学医療衛生学部
かみで なおと
准教授 上出 直人先生
高齢者の健康増進のための地域づくりやフレイル予防に関して主に研究している。老年学博士、理学療法士、社会福祉士。

近年注目されているフレイルをご存じですか？
日常生活において介護はまだ必要ないけれど、健康に全く問題がないわけではない。そんな高齢期の健康状態を指します。フレイルを予防、改善して健康長寿を目指す方法を、上出 直人准教授に聞きました。

フレイルってどんな状態？



フレイルは健康と要介護の中間の段階のこと。英語のFrailtyが語源で、日本語に訳せば虚弱。ただし身体だけの問題ではなく、心や認知機能、社会性の低下などさまざまな状態を指し、それらが連鎖することで要介護化が急速に進むことがあります。



心理的フレイル

高齢期に見られる抑うつと身体的フレイルが合併した状態。抑うつはうつ病のように生活に支障はないけれど、意欲が湧かないなど気持ちの低迷が続きます。パートナーとの死別が引き金になるケースも珍しくありません。

身体的フレイル

歩く力が衰える、筋力が減る、疲れやすいなど身体機能が低下している状態です。筋肉量と筋力低下が合併した状態であるサルコペニア（筋肉減少症）とも関連する概念です。

社会的フレイル

家族や友人、知人などと交流がない、あまり出歩かないなど、社会的な問題を抱えた状態を指します。定年退職や生活環境の変化などで社会とのつながりが急になくなると、よく起こるといわれています。

認知的フレイル

認知機能が低下している軽度認知機能障害(MCI)の状態。身体的フレイルと併合することが多く、最近の研究では筋肉量の減少によって認知機能が落ちるという報告もあります。

フレイルの原因は
加齢による機能低下

年齢を重ねると心身の機能は自然に低下します。それによって健康な状態から介護が必要な状態になっていく、その間の段階がフレイルです。少し専門的に言えば、様々なストレスから回復するための予備力が低下している状態。風邪を引いたり転んだりというちょっとしたことが原因で健康状態が一気に悪化することがありますが、そうならないよう予備力を高めておくというのがフレイル予防の考え方です。

フレイルには身体的、心理的、認知的、社会的なものがあり、それらが重なり合って起こります。足腰が弱れば出歩かなくなり、人との交流や刺激が減ることで認知機能が衰えたり、気分が沈みがちになったり。社会的に孤立すれば、さらに家にこもるようになって足腰が弱っていきます。

フレイルは予防ができますし、フレイルと判断されても健康な状態に戻せます。対策をすることが、介護が必要になる原因を減らし、健康寿命を延ばすことにつながるのです。

フレイル対策に有効な
運動と食事

自分がフレイルやその予備軍のフレイルに該当したら、まずは運動と食事を見直しましょう。運動はスクワットや爪先立ち、階段の上り下りなどを日常生活に取り入れ、習慣化するのをおすすめです。スクワットなどの筋トレとウォーキングの両方を行えば、より効果的です。食事はタンパク質をしっかり摂ります。特に肉や魚、玉子など動物性タンパク質を摂取しましょう。メタボを気にして減量している方も、筋肉量は減らさないように注意してください。

地域で育てる健康コミュニティ

日本では介護の担い手不足が懸念されており、2040年度には約280万人(2019年度比+約69万人)の介護職員を確保する必要があります。と推測されています。要介護状態の予防は、ご自身の生活の質を保つためにも重要ですが、介護が必要になった時に介護サービスを受けられるように、フレイル予防の仕組みを地域でつくるのが求められています。



足腰人間ドックの様子

相模原市の相武台団地は高齢化率が50%と非常に高く、まさに未来の日本。この団地を中心とした相武台地域で神奈川県住宅供給公社、北里大学、地域包括支援センターの産学官協働で「ステップアッププロジェクト」を2021年に立ち上げました。足腰人間ドックなどを定期的に行い、参加者には測定結果に合わせて体操教室やデイサービスなどの利用を促します。3年目ですがフレイル改善傾向が少しずつ見られ、住民主体の運動サークルなども生まれています。(当プロジェクトは「第12回健康寿命をのばそう!アワード」で厚生労働大臣優秀賞を受賞)。

住み慣れた町に住み続けたいと思う人は多いはず。個人がフレイル予防を心がけるとともに、地域で健康的な生活習慣のコミュニティを育てていくことが大切です。

フレイル診断・セルフチェックしてみよう!

フレイルの兆候があるかどうかを確認するチェックリストです。
※④⑧⑩は「はい」と「いいえ」が逆になっているのでご注意ください。

	チェック項目	回答欄	
栄養	①ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	②野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	③「さきいか」や「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
	④お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	⑤1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	⑥日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	⑦ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	⑧昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	⑨1日1回以上は誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	⑩自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	⑪何よりもまず物忘れが気になりますか	いいえ	はい

回答の右側に○が多つくほど、
フレイルのリスクが高まります。

指輪っかテスト

自分の筋肉量を確認するための、簡易的なチェック方法です。

膝を直角にして、足の裏がしっかりと地面につく状態で座れる高さのイスに座ります。両手の親指と人差し指で「指輪っか」をつくり、利き足でない方の足のふくらはぎの一番太いところを囲みます。



出典: 東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」より

体験レポート

VINTAGE-VILLA
SAGAMIHARA

ヴィンテージ・ヴィラ相模原

Report



詳しくはコチラ!



自立型介護付有料老人ホームでどんなイベントが行われているのに興味があったので、とっても楽しみです!

今回の体験者
将来に向けて住み替え検討中の
いわもと きょうこ
岩本 京子様

神奈川県下5ヶ所に展開する自立型介護付
今回は「町田」駅より徒歩約5分に位置する「ヴィンテージ・
抜群の利便性はもちろん、免疫力アップに

有料老人ホーム「ヴィンテージ・ヴィラ」。
ヴィラ相模原で「豆まきイベント」を体験しました。
つながる取り組みなど、見どころ満載です!

食べたくなる・参加したくなる カレンダー

専属の栄養士が考案したこだわりのメニューの献立表や月間行事予定がご入居者へ配付されます。ご入居者が、食べてみたい・参加してみたいと思えるよう、写真やイラストを使って毎回工夫されています。行事予定は季節のイベントだけでなく、体操教室やヨガ、音楽セラピー、スマホ教室など盛りだくさんの内容になっています。

美味しい食事とイベント

季節ごとのイベントは、ご入居者同士の楽しい交流の場。食事を楽しみにしているご入居者も多いので、イベントに合わせたメニューはもちろん、パーラーフェアやご当地メニュー、駅弁メニューなど、美味しさにこだわった多彩な食事が用意されています。

●週間献立表

2024年1月28日～2月3日		ヴィンテージ・ヴィラ相模原 1週間の献立						
28日(日曜日)		29日(月曜日)	30日(火曜日)	31日(水曜日)	2/1日(木曜日)	2日(金曜日)	3日(土曜日)	
和食	赤魚の煮付け	あじの干物	干草焼き	鯛と焼き魚	三色いなりと野菜の煮物	子持ちししゃも	いわしの丸干し	
朝食	サンイチョ(玉子野菜)	サツマイモのグラタン	焼き立てパン	スクランブルエッグ	フロッコリーのチーズ焼き	シラースト	プレーンオムレツ	
洋食	サンイチョ(玉子野菜)	サツマイモのグラタン	焼き立てパン	スクランブルエッグ	フロッコリーのチーズ焼き	シラースト	プレーンオムレツ	
定食	秋刀魚の刺身	チキンカツ	鶏と野菜の炒め物	山菜のゆかり和え	オクラと鶏肉の炒め物	チキンカレー	恵方巻	
昼食	秋刀魚の刺身	チキンカツ	鶏と野菜の炒め物	山菜のゆかり和え	オクラと鶏肉の炒め物	チキンカレー	恵方巻	
夕食	鶏ひらしの照り焼き	豚肉のオイスター炒め	鶏ひらしの照り焼き	豚肉のオイスター炒め	鶏ひらしの照り焼き	豚肉のオイスター炒め	鶏ひらしの照り焼き	

●月間行事予定

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	2/1	2/2	2/3
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

節分の日のランチ・恵方巻



秋のひとときイベント



昨年秋にはジャズコンサートを開催



夕食は秋の味覚を盛り込んだメニューが並びました

!!ご入居者との交流を大切にしています!!



体験を終えて...

皆さんが楽しく過ごされていることがよくわかりました。免疫力を高める取り組みや、月間行事予定など、スタッフの方のおもてなしの気持ちも魅力的ですね。

「免疫力アップ!」をスローガンに 食事やイベントを提供

「ヴィンテージ・ヴィラ相模原」では、「運動・食事・笑う・睡眠・リフレッシュする時間」の5つを基本として、ご入居者の免疫力を高めるアイデア満載のイベントや健康づくり、美味しい食事などを楽しむことができます。

五感を刺激する有意義な時間



1階ロビーを使って行われた「豆まきイベント」は大盛況

2024年3月末、加賀五彩の5色を基調とした壁紙に館内をリニューアル



思いっきり
楽しみ
ましょう!

青鬼は
フロントサービス
スタッフの石崎さん!

待ちに待った鬼が登場!

節分に豆まきイベントを開催しました

毎年大人気のイベント。開始前から多くのご入居者が集まり、「今年の鬼は誰かしら?」と楽しみにされている様子でした。2匹の鬼が登場すると、皆さん全力で鬼退治。今年も無事に鬼は退散し、笑顔あふれる時間となりました。

イベント中も終了後も 笑顔でコミュニケーション

改心して戻ってきた鬼がお面を取ると皆さん拍手喝采。終了後は、鬼役を務めた支配人・スタッフと楽しそうにお話をするご入居者の姿が見られました。



赤鬼は
我妻支配人!

豆をもらって
準備万端!



鬼は~そと!

ガオ~!

鬼めがけて豆をまくご入居者



豆まきイベント終了後、スタッフとお話するのも楽しい時間

準備運動

運動前にきちんと関節や筋肉をほぐすことで、足腰の痛みや怪我の予防につながります。今回は帝京大学の佐藤真治先生おすすめのストレッチ3つをご紹介します。呼吸は止めず、無理のない範囲で行いましょう。

佐藤先生にはP10-11で正しいウォーキング方法についても教えていただいたので、あわせてチェックしてくださいね。

出典：土井龍雄、佐藤真治、大西一平「歩く人。長生きするには理由がある」(創英社/三省堂書店、2013年)

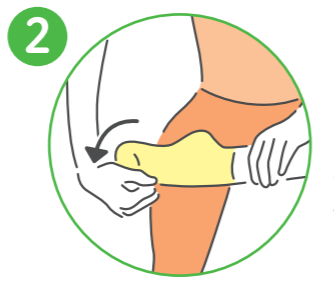
足指の曲げ伸ばし

効能など 足指関節の可動域を広げ、土踏まずの緊張をほぐす
足裏にあるバランス感覚器の感度を高める

ストレッチは全て
左右両方行いましょう!



1 片手で足首をおさえ、もう一方の手でつま先を持ち、手前に足指を曲げる。足指関節の表側から足の甲を伸ばす。



2 つま先を甲に近づけるようにして、足指関節の裏側から足裏を伸ばす。①②それぞれ左右5回程度が目安。

脚前後

伸ばすところ 太ももの後面、股関節の前面
効能など 腰痛を防ぐ

1 イスなどにつかまってバランスをとり、膝立ての状態脚を前後に開く。

2 上体をやや前傾し、腰を前に移動して息を吐きながら股関節の前面を伸ばす。

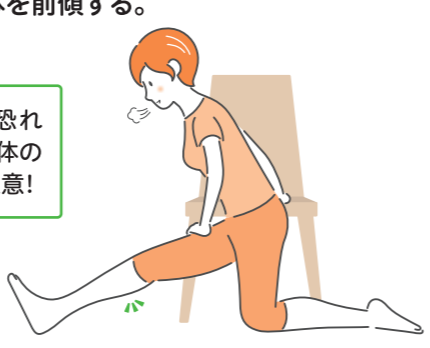
3 ①のスタート姿勢から腰を後ろに引き、前脚のつま先を立て膝を伸ばす。余裕があれば、息を吐きながらゆっくり上体を前傾する。



POINT! 股関節の前面と太ももの後面をしっかり伸ばせるように、脚前後の幅をしっかりとしましょう。



POINT! 腰痛を起こす恐れがあるため、上体の起こしすぎに注意!



足前後

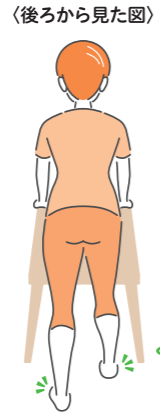
伸ばすところ ふくらはぎからアキレス腱
効能など ふくらはぎのケイレンや肉離れを防ぐ

1 左右の足の間隔をとり、前後に開く。後足のつま先を正面に向ける。柔らかい人は前後の足の間隔を大きくとる。

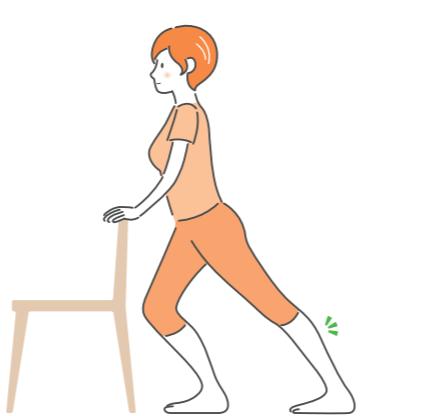
2 後足のかかとを床につけたまま、前脚の膝を曲げて腰を前方へゆっくり移動する。ふくらはぎからアキレス腱が気持ちよく伸ばされたところで5秒間キープする。



POINT! つま先が外を向いたり、かかとが上がったりしないように注意!



POINT! 左右のバランスをとるために、両足の間隔は10~20cm開ける。



STAFF CLOSE UP

「免疫力アップ!」を合言葉にご入居者に寄り添っていく

常に率先してご入居者とコミュニケーションをとる
我妻支配人が、ヴィンテージ・ヴィラ相模原の
魅力や取り組みについて語りました。



ヴィンテージ・ヴィラ相模原
支配人
わがつま こういち
我妻 孝一さん

イベントやプログラムが
押しつけにならないように

私の趣味は仕事。そう言い切れるほど、ご入居者の生活向上を日々考えています。

大切にしているのは、持続的に、かつ選べるコンテンツをいかに作れるか。例えば、健康寿命の延伸を目的としたプログラムにしても「体操教室を開催しますから参加してください」では、こちらの押しつけになってしまう。ご入居者が必要なこと、興味のあることを選ぶようにすることが大切です。そうすることでスタッフも「Aさんにはこれを勧めよう。Bさんならこれだ」と、ご入居者に寄り添って考えることができます。イベントにおいても同じです。飽きないように新しいことを取り入れるのはもちろん、免疫力を高め、伸び伸びと愉しく生活していただけるよう魅力的なイベントをご用意しています。昨年からは企画している「スマホ教室」もアプリやゲームなど、興味があることを選ぶように28講座用意しました。

ご入居者の気持ちになって
作成するカレンダー

豊富なコンテンツを選びやすくすることも重要です。その役割を持つのが、ご入居者が最初に目にする行事予定や献立表といったカレンダーだと思っています。レストランでもまず目にするのはメニュー表です。ね。館内のダイニングルーム(食堂)は、ご入居者にとってのレストラン。一目で食べたいと思っただけでいい。試行錯誤しながら作成しています。まずやってみないと始まらない。「美味しそう、食べてみたい。面白そうだから参加してみよう」。そう思っ、五感で楽しんでいただくことが大切。私たちの運営方針である「免疫力アップ!」はスタッフにも浸透し、さまざまな意見を出し合っています。各種の取り組みが点ではなく、線となって運営方針につながっていくよう意識しています。

選ばれるホームであること。スタッフ一同、常にご入居者ファーストの気持ちに寄り添えるよう、日々努力していきます。

スタッフだけでなくご入居者とも共有する ヴィンテージ・ヴィラ相模原の運営方針

~免疫力を高める暮らしを提供~

- 心と身体のサポートをしっかり、機能の維持・予防・改善する時間を提供
- 人と人が交わり、生きがい、仲間づくり、健康づくりのできる時間を提供
- 魅力ある献立、「旨い」と言われる調理を实践し、食事を楽しめる時間を作る
- 病気や感染症などにかかるリスクを抑えるホームの運営

ヴィンテージ・ヴィラへの住み替えが 自分と家族にとって最善の道でした



おくやま みちこ
奥山 道子様(83歳)



いしだ ひろこ
石田 廣子様(75歳)



せきもと よしみ
関本 良美様(84歳)

石田様 おしゃべりを楽しむ方もいらっしゃるようですし、黙々と体を動かしている方もいらっしゃいます。そんなふう

石田様 おしゃべりを楽しんでます。加し、皆様とともに楽しんでます。

関本様 私はインコと一緒に生活しながら、最近は歌を歌うイベントにも参加し、皆様とともに楽しんでます。

石田様 私はピンポン同好会に参加したことがあります。皆さんともお上手で驚きました。

石田様 意識して外に出ることは大事ですね。健康も趣味も自分のペースで楽しみながら生活したいものです。

石田様 意識して外に出ることは大事ですね。健康も趣味も自分のペースで楽しみながら生活したいものです。

奥山様 ヴィンテージ・ヴィラ相模原は、自由に参加できる教室や同好会が充実している点も魅力的ですよ。私はスマホ教室にも参加してみたいと考えているところです。

気に入っていたら、「何かあればいつでも話してください。そのために私たちがいるんです」と言ってくれ、とても心強かったです。私たちの健康に関する情報がきちんと共有されているようで、どのスタッフとお話しても「お任せしていいんだ」と思える安心感があります。

**健康も身だしなみも大切
若さにつながる暮らし方**

関本様 最近外の風に当たるために1日30分は近所を歩いています。

石田様 関本さんは歩くの早いですよね。町田駅までも、散歩するのに良い道なのです。住み替え前は30分ほどしか歩けませんが、ヴィンテージ・ヴィラ相模原周辺は自然豊かで気持ちが良いので、今は1時間でも歩けそうです。

奥山様 館内の食堂へ行く際や駅前にお出かけしようと思うと、鏡を見て身だしなみに気を遣います。おしゃべりをすることも若さにつながるんじゃないかしら。

自立のうちに行動すれば
自分らしい暮らしが実現

石田様 私は妹にヴィンテージ・ヴィラの存在を教えてもらい、7、8回ほどセミナーに参加したうえで住み替えを決めました。一人暮らしで面倒を見てくれる人がいないので、自立しているうちに行動すべきだと思いました。ヴィンテージ・ヴィラは自由に外出や外泊ができますし、介護体制が充実しており、必要なときに必要なサービスを受けられる点も魅力的です。

関本様 私も夫を看取った後は、自分で手続きができるうちに生涯生活できる場所を見つけないかと考えるようになりました。ヴィンテージ・ヴィラは新聞広告で知ったのですが、一番の決め手はペットのインコと一緒に住み替え可能だったことです(小鳥及び観音魚類に限り飼育可)。

奥山様 大事な家族と暮らせることが一番ですよ。私たち夫婦も子どもがおらず周囲に迷惑をかけたくないと思っていたので、タウン誌で見つけたセミナーにまずは一人で参加してみたい

です。夫は驚いていましたが、何度か話すうちに良さを知って同意してくれました。ヴィンテージ・ヴィラ相模原にした決め手は町田周辺に土地勘があったこと。昔からあるお店を見つけると嬉しくなります。

「いつでも話してほしい」
ケアスタッフの言葉に安心

奥山様 スタッフが皆さん親切ですよ。ケアセンターの方は夫を病院へ連れて行ってただけではなく、何時間も付き添ってくれました。

石田様 私は体験入居中に具合が悪くなってしまう…。非常ボタンを押したらすぐにスタッフが駆けつけ、館内のケアセンターで休ませてくれました。

関本様 住み替え後に病院通いをしてきた時期がありましたが、ケアスタッフが私の部屋から病院に電話してくれたり、一緒に通院して医師の説明を代わりに聞いてくれたりしました。「昨日眠れなかった」なんて話も、穏やかに聞いてくれます。頼りすぎかもしれないと

それぞれに
暮らしを満喫

奥山様
最近フラワーアレンジメント教室に参加し始めました。

関本様
12年一緒にいるインコのピーちゃんとの時間がとても大切です。

石田様
週3回のイス体操への参加に加え、ゴルフを習いに行く予定です。

「食」も重視する3人。食堂のメニューを「とっても美味しい」「食欲に応じて量をリクエストできるのもうれしい」「予約がないので便利」と絶賛です。

「お任せしていい」と思える 安心の場所に出会えた



専門家に
伺いました!

正しいウォーキングで 健康寿命アップ!

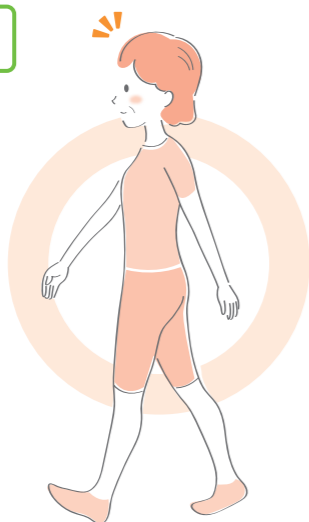
正しい姿勢でウォーキングしよう!

足腰や足裏にかかる負担を減らすためには、正しい姿勢で、広すぎず、狭すぎず、適切な歩幅で歩くことが大切です。

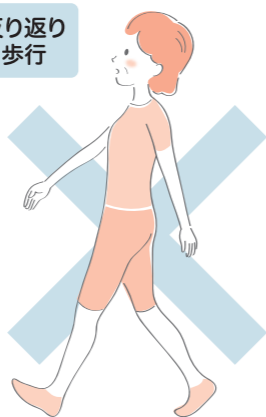
正しい姿勢・歩幅

バランスの良い歩き方

骨盤の上に頭がしっかりと乗って、脊柱がS字のカーブを描いている状態がポイント。骨盤・背骨・頭をまっすぐにして歩くと、適切な歩幅になります。

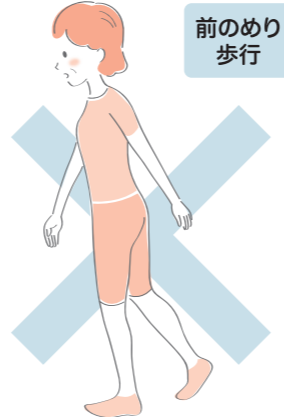


反り返り歩行



歩幅が広すぎると頭が遅れて身体が反り気味になり、足腰への負担が大きくなります。

前のめり歩行

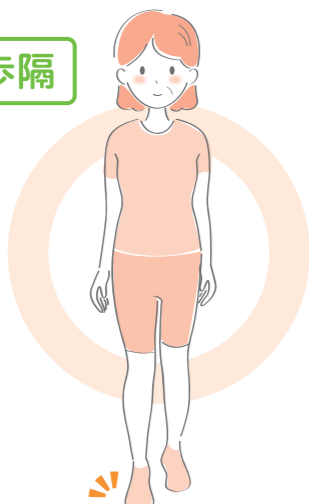


速く歩こうとして歩幅が小さくなると、頭が前のめりになり転倒の危険性も。

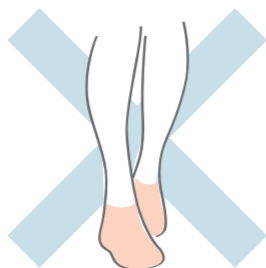
正しい足の向き・歩幅

ストレート歩き

歩幅とは歩くときの左右の足幅のこと。親指と人差し指の間に重心があるときの間隔が、適切な歩幅です。つま先と膝を進行方向に向けて適度な歩幅で歩くことで、膝への負担を軽減することができます。



内股歩き



重心が親指に寄りすぎていると、靴底のかかと内側がすり減る傾向にあります。足首捻挫や転倒の危険性も。

外股歩き



重心が小指に寄りすぎていると、靴底のかかと外側がすり減る傾向にあります。膝と足がねじれることで痛みの原因に。

60~70代での 体力アップも可能!

年齢を重ねてからでも、正しいウォーキングと筋力トレーニングで体力をつけることができます。60~70代でしっかりと運動習慣を持つことが身体的フレイルの予防になり、80~90代での健康的な暮らしにつながるのです。



ぶらぶら散歩でOK!

65歳以上のウォーキングは、1日6000歩が目安。歩きすぎは足腰への負担が大きくなるので注意しましょう。坂道や階段を取り入れるのがポイントです。

ショッピングモール

横に長くて階段のあるショッピングモールは、ぶらぶら散歩にぴったり。上りは階段を使って、下りは膝に負担がかかりやすいのでエスカレーターで。ウィンドーショッピングを楽しみながら、ぐるぐる回るのが理想的。

神社

小高い丘の上にある神社仏閣も、穴場のウォーキングコース。四季の自然を楽しみながら、坂道や石段を上って心拍数を上げた後、神様にお参りして心拍数を下げるという一連の流れが、健康につながります。

教えてくださった人



帝京大学
医療技術学部
スポーツ医療学科
コース主任 教授

さとう しんじ
佐藤 真治先生

2021年より、帝京大学 医療技術学部 教授に就任。日本心臓リハビリテーション学会 評議員、日本体力医学会 評議員などさまざまな学会で積極的に活動。著書『歩く人。長生きするには理由がある』(創英社/三省堂書店)

階段をプラスすれば、
より効果的に

人生100年といわれる今、健康寿命と実際の寿命差は年々開いています。できるだけ長く自分の足で歩くために大切なのが基礎体力です。

高齢者が体力をつけるためには、正しいウォーキングとあわせて、心臓の機能を高める有酸素運動を行うことがポイントです。おすすめは、日常生活の中に階段を取り入れること。階段は足の筋肉を鍛えるだけでなく、心肺機能のトレーニングにもなります。1日60段きちんと階段を上っている人は、歳を重ねても体力を維持できているというイギリスの研究結果も発表されているほど。ぜひ日々の生活に、階段を取り入れてみてください。

ウォーキング後の振り返りが
認知症の予防につながる

また、ウォーキングの習慣を継続するために、おすすめしているのが「ぶらぶら散歩」です。長続きの秘訣は無理をしないこと。距離や時間はあまり気にせず、自分に適した歩き方を心がけて気持ちよく歩いてみましょう。今日の自分はどちらへ行きたいのか、身体からのメッセージをぜひキャッチしてみてください。歩くことで人や地域とのつながりが生まれ、社会的フレイルの予防にもなります。

帰宅後は、自分がどこを歩いて何を感じたのかを、頭の中で振り返ることも大切です。住んでいる町に親しみが湧きますし、記憶は感情と結びついてるので、心の揺れ動きを思い出すことが脳の中の海馬を刺激し、認知症の予防にもつながります。

春めく陽気に誘われる季節、正しい姿勢で心も身体も整えるウォーキングをはじめてみてはいかがでしょうか。

※健康寿命：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

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

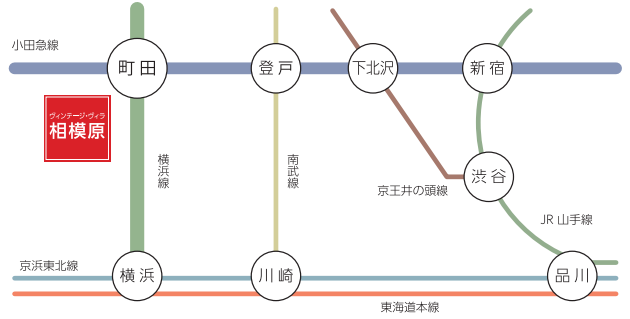


ヴィンテージ・ヴィラ 相模原

所在地：相模原市南区上鶴間本町2-17-16

都内や横浜へ便利に
アクセス可能!

- 小田急線町田駅より「新宿駅」まで33分
- JR横浜線町田駅より「横浜駅」まで34分



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 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



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 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

入会費無料

年会費無料

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
資格

当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

〈今号の表紙〉



ピラミッド型の美しい山容を誇る「大山」は、相模平野のランドマークです。ヴィンテージ・ヴィラ相模原の周辺には、リス園やブルーベリー園など魅力的なスポットが点在します。

お申し込み
お問い合わせ



0120-428-660

横浜市中央区真砂町2-22 関内中央ビル ●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
ご覧ください

