

“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.90

これからも輝くために

## 「生きがい」の効果と見つけ方



氷取沢農業専用地区

公社の介護付有料老人ホーム(入居時自立)

## ヴィンテージ・ヴィラ洋光台

アットホームな環境で  
生きがいづくりをサポート!

有し、長生きにもつながります。

また、誰かのために行動する人は、幸福度や健康維持効果が高いという調査結果は多くあります。社会とつながって役割を持ち、感謝され続ける期間を、新たな長寿価値として「貢献寿命」と提唱しています。貢献の形はさまざまありますが、居住地域で活躍することは、地域活性化や人手不足解消に貢献するとともに、生きる価値を周囲と共有し、長生きにもつながります。

65歳からは居住地域で「生きがい就労」

近年では、70・80代でも元気な方は大勢います。定年退職したのちの人生を「老後」や「余生」と呼ぶにはあまりにも長すぎる。人生100歳時代にふさわしい理想的な生き方や活躍の仕方があるのではないのでしょうか。そこで考えたいのが「生きがい就労」。自分が楽しめ、かつ誰かの役に立っていると実感し活躍する働き方です。一般的に定年を迎える65歳を起点に、働く場所を自宅のある地域にするなど、体力に依じて場所や仕事の内容を切り替えることが望ましいでしょう。

これからも輝くために  
「生きがい」の効果と見つけ方

株式会社ニッセイ基礎研究所  
生活研究部ジェロントロジー推進室  
まえたのぶひろ  
上席研究員 前田 展弘氏  
ジェロントロジー（高齢社会総合研究学）が専門。東京大学高齢社会総合研究機構客員研究員。神奈川県「かながわ人生100歳時代ネットワーク/生涯現役マルチライフ推進プロジェクト」代表。



人生100歳時代を迎え、高齢期をどう生きるかはますます大きなテーマです。より輝くための「生きがい」について、高齢社会を総合的に研究されている前田展弘氏に伺いました。

健康長寿にひと役  
海外も注目の「IKIGAI」

「生きがい」という言葉が広がったのは、1970年代。日本経済が豊かになり、これから迎える高齢社会を意識しはじめた頃です。日本発のこの概念は今、海外でも「IKIGAI」として注目されています。

その概念に定見はありませんが、一般的には「生きるはありあけ」「幸せを感じるもの」「生きる価値や経験を実現できるもの」とされています。私はさらに「自分が生きる意味や価値を認める対象、心のよりどころ」と考えています。仕事などから解放される高齢期は、自分を見つめ直し、何のために生きるのかを考えるタイミング。今後をより充実させるためにも、ライフデザインの検討が大切です。

「生きがい」と健康寿命の関係についての調査・研究は数多く行われていますが、「生きがい」がある人は人に比べて総じて長寿傾向にあります。心が元気になることで活動が促され、身体の健康につながると考えられます。生きがいを持つことは健康長寿のための一つの策でもあるわけです。

生き方ニーズを  
考えてみよう！

これからの人生の青写真を描くために考えたい「生き方ニーズ」。ポイントは「こんな生活をしたい」と、小さくくりで捉えることです。基本となる理想的な生活と、テーマ別にニーズの例を挙げています。

基本

- 理想のワークライフバランス生活、平穏安定な小さな喜びを積み重ねる平穏安定生活



活躍・就労

- 地域社会に貢献したい地域貢献生活
- 生涯現役で活躍し続けたい生涯現役生活 など



暮らし方

- 早い段階から共同生活
- 自然の中で暮らしたい自然回帰生活 など



楽しみ方

- 次世代への宣教師・伝承者になりたい経験伝承生活
- 音楽に没頭したい音楽生活 など



つながり方

- 多世代交流を楽しみたい多世代交流生活
- 配偶者との死別後も再婚したい再婚生活



さらに！やりがいを見つけて人生を彩りたい人は！

やりたいことや楽しみを整理する「ウィッシュリスト」の作成がおすすめ。「楽器を始める」「夫婦で海外にロングステイ」などリスト化し、一つひとつ実行していきましょう。

生きがいを創出！ 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)

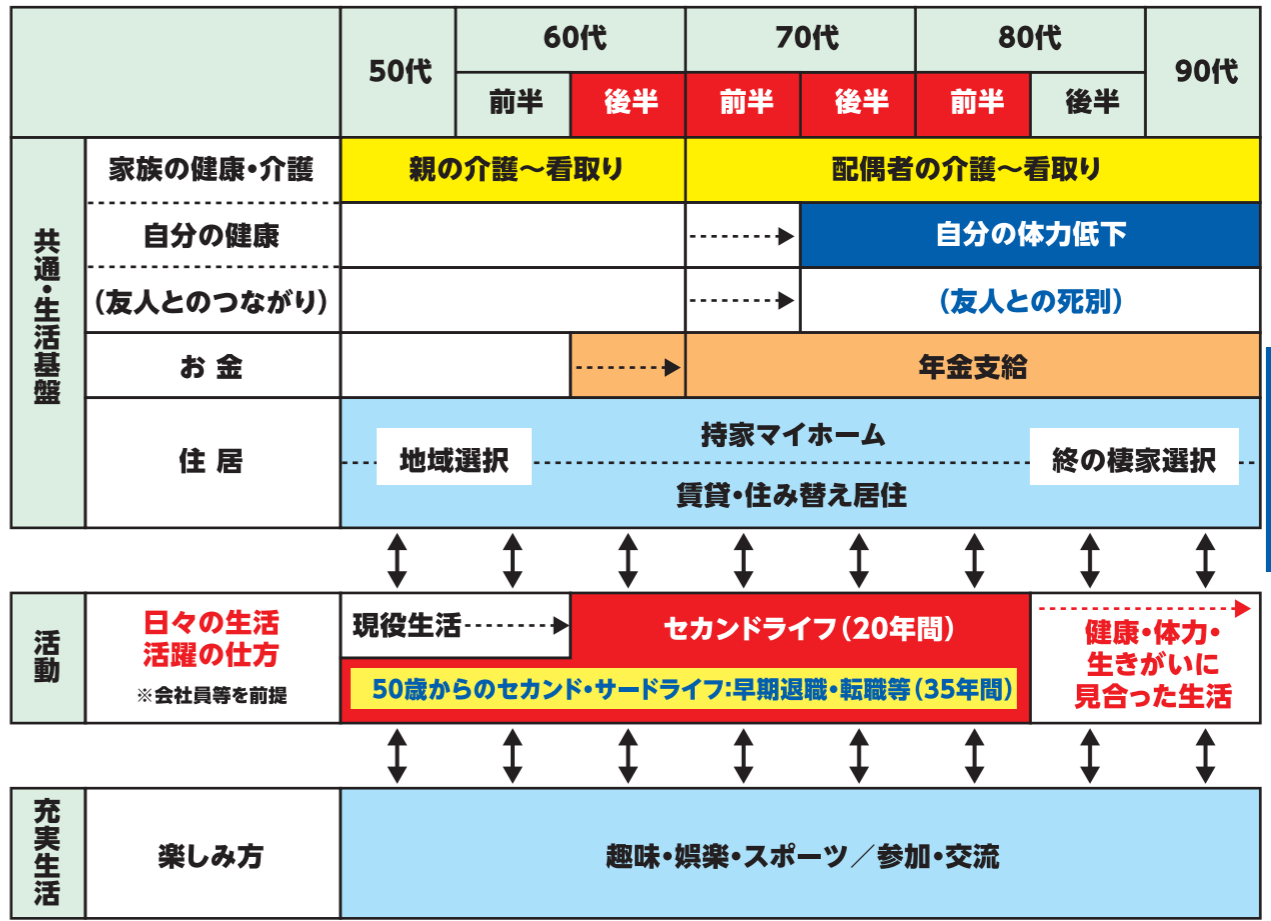
第6回 ヴィンテージ・ヴィラ「アートの発表会」開催！

「ヴィンテージ・ヴィラ」がご入居者の「生きがい」づくりの取り組みとして開催する「アートの発表会」。展示作品は絵画、書道、陶芸、彫刻など多岐にわたります。ご入居者が情熱を注ぎ込み、制作に打ち込んだプロ顔負けの作品をぜひご覧ください。

日時 2024年10月2日(水)～6日(日) 開場10時/閉場17時 ※最終日のみ正午まで  
場所 神奈川県民ホール 第5展示室 横浜市中区山下町3-1  
※入場無料(事前申込み不要)、入退場自由



人生のライフデザイン検討イメージ /



人生100年

資料作成: 前田展弘

# 趣味を一緒に楽しむことが 日々の暮らしを豊かに

体験宿泊で食事を共にしたこと  
不安がなくなりました

「ヴィンテージ・ヴィラ洋光台」で10年以上暮らしておられる鈴木淑子様と田中玲子様。仲の良いお二人が、普段の過ごし方や共通の趣味について語り合いました。

**田中様** 初めてお会いしたのは、鈴木さんが体験宿泊で来られた時でしたよね。  
**鈴木様** ダイニングルーム(食堂)と一緒に食事をしながらお話ししたことはよく覚えています。他のホームも見学していましたが、体験宿泊時にご入居者の方とお話しする機会があったのはここだけでした。実際に暮らしている

方とお話しできて安心しましたよ。

**田中様** 今も女性が一人で体験宿泊に来られたり、実際に入居された日には一緒に食事をしたりしていますが、当時、スタッフの方から最初にお話をいただいたのが鈴木さんでした。

**鈴木様** そうでしたね。最初は不安もありましたし、普段の生活ぶりを聞けるのは本当に有難いと思います。

**田中様** 「新しい方が来るので一緒に食事をしてもらえますか」とスタッフの方からお願ひされると、いつも快く引き受けています。私もそうでしたが、最初は「ダイニングルームで食事をしてください」と言われても、一人でどこに座っていいか迷いますし、誰かと一緒にあれば心強いですよね。



仲間がいる心強さを  
日々、実感しています。

鈴木 淑子様 (81歳)

田中 玲子様 (76歳)

## 鈴木様、田中様の 住み替えポイント！

**住み替え前は体験入居がおすすめ！**  
館内見学だけでなく、体験入居をすると一日の過ごし方がよくわかり、入居後のギャップがなくなりますよ。  
※体験入居は事前予約が必要です。

**住み替えは元気なうちに！**  
ケアセンターの皆さんとも顔見知りになりますので、いざ介護が必要になっても相談しやすく安心です。

素晴らしい  
仕上がりね！



共通の趣味である「フラワーアレンジメント教室」。秋に行われる「アートの発表会」にも作品を出展される予定です。

### ご入居者同士がつながる アクティビティ

**鈴木様** 入居後、田中さんとは朝食をご一緒したり、共通の趣味があったりすることで自然と仲良くなりました。

**田中様** お花に歌舞伎にコンサート。コロナ禍前はよく一緒にクラシックコンサートに行つて、帰りに食事を楽しんでましたよね。

**鈴木様** 入居当初は東京(池袋)の劇場まで一人で行っていましたが、帰りが23時頃になってしまい……、田中さんに横浜や川崎の劇場に誘ってもらえてよかったです。

**田中様** 今、一緒に楽しんでいる趣味といえば、フラワーアレンジメント教室ですね。入居されて早々にお誘いして、今や鈴木さんは代表を務めるまでになられて。

**鈴木様** 前任者から引き継いだばかりなので、慣れないこともあって大変ですが頑張っています。お互い、入居前から生け花をやっていたので、本当に楽しいですね。参加している皆さんとは、教

室以外でも会えばお話ししますし、人とのつながりが広がったこともうれい

**田中様** 私もそう思います。気軽に話していただける方が増えましたし、参加して本当によかったですよ。「アートの発表会」も近づいてきましたし、一緒に作品づくり頑張りますよね。

### 親切なスタッフの皆さんに 感謝しています

**鈴木様** 私は入居して10年が経ちますが、仲間がいる安心感、心強さを日々感じています。

**田中様** 一人だと心細いですよ。私は、たとえ震災があったとしても、ここでみんなといれば、助け合つてなんとかかなると思つていますから。スタッフの皆さんも親切な方ばかりですし、住み替えて本当によかったです。

**鈴木様** 私も何不自由なく快適に過ごしていますし、満足しています。これからも趣味を謳歌して、毎日楽しんでいきましようね。

# 体験レポート

VINTAGE-VILLA  
YOKODAI

# ヴィンテージ・ヴィラ洋光台

Report



詳しくはコチラ!



自立型介護付有料老人ホームを一日体験するのは初めてなので楽しみです。それでは行ってきます!

今回の体験者  
将来に向けて住み替え検討中の  
つじ さなえ  
辻 早苗様

神奈川県下5ヶ所に展開する自立型介護付  
今回は横浜市磯子区の閑静な住宅街に位置する  
アットホームで上質な空間、こだわりの

有料老人ホーム「ヴィンテージ・ヴィラ」。  
「ヴィンテージ・ヴィラ洋光台」を一日体験しました。  
食事や大浴室など、見どころ満載です!

## 食事を満喫

### 複数のメニューから選べる こだわりの食事

ダイニングルームでは栄養バランスに配慮し、季節感を大切にメニューを朝・昼・夕、予約なしでご用意。館内の厨房で調理した出来立ての食事をゆったり楽しめます。



メニュー例  
(昼食)



調理師の渡邊さんにお話を伺いました!

一食事のこだわりを教えてください。

メニューは専属の管理栄養士が考案していますが、ご入居者様の満足感が高まるよう、彩りや食感を工夫するのが調理師の仕事。鯖の香味焼きやミートソーススパゲティなら、コクと風味が出て食欲が増すよう、あえて焦げ目をつけるなど、少しでも美味しく食べてもらえるようひと手間加えています。

フードサービスチーム  
調理師

渡邊 良一 さん



「やさしい食事」をベースに、  
毎食こだわりのメニューを  
ご用意しています!

美味しそう  
いただきます!



## 館内を見学

2F・中庭



夏祭りなどのイベント時に使用される中庭

## 静穏と賑わいが交差する洋光台で 快適なシニアライフを

豊かな自然に恵まれ、横浜市内中心部へのアクセスも抜群の洋光台は、都会の喧騒から離れて暮らしたい方にぴったりの街。駅前には「ピーコックストア」や「東急ストア」など複数のショッピング施設があり、とっても便利です。緑豊かな「洋光台駅前公園」は、春に桜を楽しむことができます。



外観



フロント



ロビー



ラウンジ

## 大浴室



## 充実の設備でリラックス

### 日々の暮らしが より一層楽しくなる空間

男女一日おきに楽しめる大浴室(15時半~22時)、麻雀サークルが活動するコミュニティルーム、図書コーナーなど、思い思いの時間を楽しめる共用施設も充実しています。



図書コーナー



コミュニティルーム

## 体験を終えて...

ご入居者に寄り添う温かいスタッフさんの姿が印象に残っています。見学会だけでなく、ご入居者の生活を体験できる「体験宿泊」も行っているそう!



## マネジャーの 大木さんにお話を伺いました!

—ケアセンターではどんなお仕事を  
されていますか?

24時間体制でご入居者の健康管理・介護サービスを行っています。「ヴィンテージ・ヴィラ洋光台」は総戸数101戸と規模が小さい分、ご入居者との距離が近くアットホームな環境です。入口の装飾も、ご入居者と一緒につくりました。介護サービスが必要な方だけでなく、お元気で自立されている方も気軽に健康相談に来ていただいています。

ケアサービスチーム  
マネジャー

大木 輝和 さん



一人ひとり真摯に  
向き合っています。  
ぜひ、見学に  
お越しください!

## ケアセンター



話しやすい  
スタッフさんと  
安心♪

ケアセンターには24時間介護士が常駐

# フラワーアレンジメント講座

おうちで簡単!

「ヴィンテージ・ヴィラ洋光台」では、ご入居者同士が集い、講師を招き、フラワーアレンジメント教室を開催しています。今回は、自宅でもできる簡単なアレンジメントを紹介します。

### ● 用意するお花 ●

- ・百合(1本) ・トルコキキョウ(1本) ・カンパニュラ(1本)
- ・スプレーカーネーション(2本) ・スプレーマム(2本)
- ・ピンポンマム(2本) ・ソケイ(3本)

### ● その他準備するもの ●

- ・切り花用のはさみ ・花器
- ・フローラルフォーム (生花用給水スポンジ)
- ・水切り用のボウル

## 1 1本目を挿す

縦(高さ)のガイドとなる花を挿します。給水スポンジの後ろから2/3の場所に、花器の2倍の高さになるように挿し込みましょう。



## 2 底辺をつくる

横のガイドになる葉物を左右それぞれに挿します。横から挿し、二等辺三角形をつくるイメージで。



## 3 ガイドを立体的に

正面の手前に、自分側から横向きに葉物を挿します。



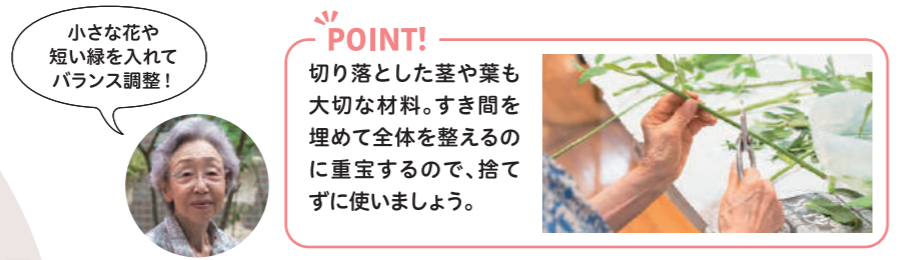
## 4 ポイントをつくる

メインとなる花を3本ほど挿します。最初の1本を基準に、高低のバランスを見て位置を決めていきます。



## 5 すき間を埋める

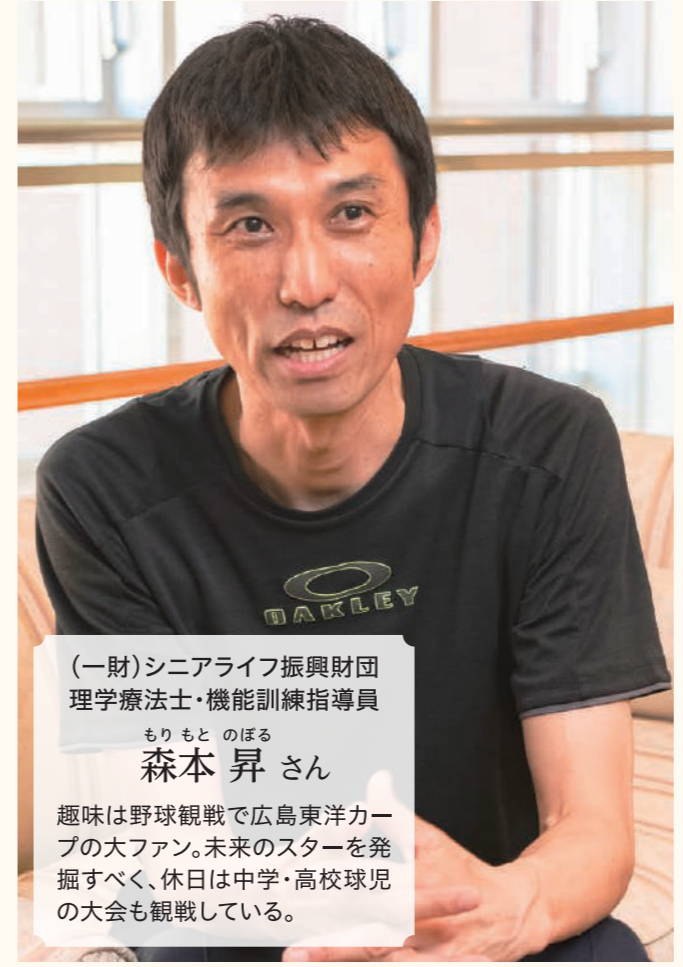
つばみを使用している場合は、花が咲いたときを想像しながら、長さや挿し方を調整してすき間を埋めます。



### 先生からのメッセージ

#### 「自由さ」が最大の魅力

フラワーアレンジメントに掟はありません。直感を大切に、思うままに自由に楽しむことが最大の魅力。また、生きた植物を相手に感覚を研ぎ澄ませ、思考を巡らせながら手先を使うので、集中力が高まって脳の活性化にも良い影響があります。ぜひ、気軽にはじめてみてください!



(一財)シニアライフ振興財団  
理学療法士・機能訓練指導員  
もりもとのぼる  
**森本 昇 さん**  
趣味は野球観戦で広島東洋カープの大ファン。未来のスターを発掘すべく、休日は中学・高校球児の大会も観戦している。

## STAFF CLOSE UP

### 皆さんの明るい表情が私のモチベーションです

～ヴィンテージ・ヴィラ洋光台～

— 理学療法士としてご入居者と運動プログラムに取り組み森本昇さん。どのような取り組みを推進しているのか、お話を伺いました。

一人ひとりの生活に密着し寄り添う存在でいたい

私の理学療法士としてのキャリアは病院勤務からスタートしましたが、元々デイサービスで介護の仕事をしてきたことから、もっと高齢者の皆さん

のお役に立ちたいと思うようになりました。病院では、退院後の患者さんの様子はわかりません。「ヴィンテージ・ヴィラ」なら、一人ひとりの生活に密着したなかで寄り添うことができる。そう思い、転職を決意しました。「ヴィンテージ・ヴィラ」での活動は、主に個別や集団で行う機能訓練です。心掛けているのは「ご入居者が無理なく運動を続けられること」。集団機能訓練では脳トレ的な要素を取り入れるなど、楽しく体を動かせることも意識しています。皆さんの明るい笑顔を見ていると、私もうれしくなります。

目標を達成するために頑張った成果が生活に彩りを

フレイルの進行が懸念されるご入居者においては個別機能訓練を行います。一人ひとり目標をお聞きしてプログラムを設定しています。例えば、腰痛で外出できない方から「あのお店まで歩けるようになりたい」という目標をお聞きしたら、ケアス

タッフなどと相談し、ご本人の健康状態を見ながら適切なアプローチ方法を考え、目標に向かって一緒に取り組んでいきます。少しずつ歩行距離を伸ばしながら目標を達成し、「お買い物に行ってきたよ」と聞いた時は本当にうれしいですね。集団機能訓練においても、「お友だちと外出したい」「あの階段を自分で上りたい」など、それぞれの目標達成のために取り組んでいただくことが大切です。また、参加者同士でおしゃべりしたり、たくさん笑うことは人とのふれあいとしても大切です。頑張った成果を感じられれば生活の質も変わりますし、なにより皆さんの表情が豊かになります。

心も体も健康で、「生きがい」を感じることができるといいですね。そんな豊かな生活を送っていただくことが私たちの願いです。少しでも健康寿命の延伸につながるよう、これからも頑張っていきます。

専門家に  
伺いました!

不調に気付いた時にはもう遅い!?

# 大切に付き合いたい目の健康

教えてくださった人!



二本松眼科病院  
副院長  
医学博士、  
眼科専門医

ひらまつ るい  
平松 類先生

海外や北海道から沖縄まで、全国から患者が訪れる眼科医。登録者25万人以上のYouTubeチャンネル「眼科医平松類」を運営。『自分でできる! 人生が変わる緑内障の新常識』(ライフサイエンス出版)など著書累計発行部数100万部以上。

## 生活や食生活をあらためながら「見える」暮らしを

どなたでもおはようからおやすみまで、大切に付き合っていきたい器官、それが目。しかし、加齢とともにしづくりこなくなるということはありませんか?

三大疾病のうち、白内障はほぼ全員が罹る「白髪のようなもの」。手術など治療をすれば治ります。緑内障は放置すると失明に至るもので、進行していることを自覚できずに悪化してしまいがち。早期発見がカギです。また加齢黄斑変性は、脂っこい食事や喫煙習慣、緑黄色野菜の不足で罹りやすいもの。いずれの病気も目視では分からないため、70歳以降は年に1回の定期的な眼科検診を受けましょう。

## 加齢とともに気を付けたい

### 目の三大疾病

#### 白内障

加齢を原因とし、80代以降の99.9%が罹る病気。目の中の水晶体が濁って視力が低下する。

主な症状 ● 視界が全体的にかすむ  
● 色の差が分かりにくくなる

治療法 点眼や内服、外科的手術で回復を見込める



#### 緑内障

70代以降の10%が罹る、失明原因第1位の病気。視野が徐々に欠け、放置すると全体が欠損。

主な症状 ● 視神経の圧迫で視野が狭まる  
● 疲れや見逃しが増える

治療法 眼圧を下げて悪化を防ぐ

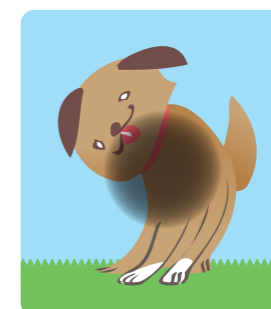


#### 加齢黄斑変性

視野が歪み、放置すると失明に至る病気。加齢や欧米化した食生活によって、近年徐々に罹患率が上がってきている。

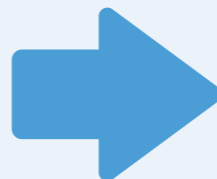
主な症状 ● ぐにやぐにやとした歪み  
● 中心がぼやける

治療法 目に定期的な注射を打つ



## あなたの目は大丈夫? セルフチェック

- ✓ 色の違いがはっきり分からない
- ✓ 目を使うだけで身体が疲れる
- ✓ 新聞や本を読むのが億劫になる
- ✓ ぼやけて見えにくい
- ✓ 物が歪んで見える



1つでも当てはまるあなたは  
病院で検査を受けましょう

## 今日からできる予防法

### 生活習慣の見直し



サングラスやつばの長い帽子で紫外線を防ぎ、目をこすらないこと。高血圧や糖尿病、睡眠時無呼吸症候群の対策を。

### 食生活の見直し



緑黄色野菜に含まれるルテインという栄養素を十分に摂ること。「焦げた料理」を避け、煮物や茹でたものに置き換えを。

### 適切な運動



週3回30分など、息切れしない程度の定期的で適切な有酸素運動が好ましい。個人の運動強度に合わせて無理をせず。

**注意!** 高血圧や糖尿病など留意が必要な方は、無理をせず主治医に相談しながら取り組みましょう。

## 目は洗っちゃいけないの? 眼科医に聞く「新常識」

皆さんは、目の不調を「老眼だから」と我慢しがち。しかし、決めつけは禁物です。

お伝えした目の三大疾病も、老化現象という括りでは一緒ですが、まったく別の病気です。老眼は70歳ごろまで進行し、変化がなくなります。病気のなりやすさを調べるためにも、眼底カメラでチェックしてもらいましょう。

日常生活ではスマホを見る近さが近視を生みやすく、三大疾病のもとになりえます。また目薬は同じものを使い回さず、1〜2ヶ月で買い替えましょう。安価なものでも成分の差はほぼありません。

「目を洗う」のもやめましょうね。乾燥を防ぐのに大切な、油分と水分を含む涙を流してしまうからです。ゴミなどを取り除いたら、目薬でケアしてください。

「自分の目で見る」明日のために、ちよつとしたことにも気を付けたいものです。

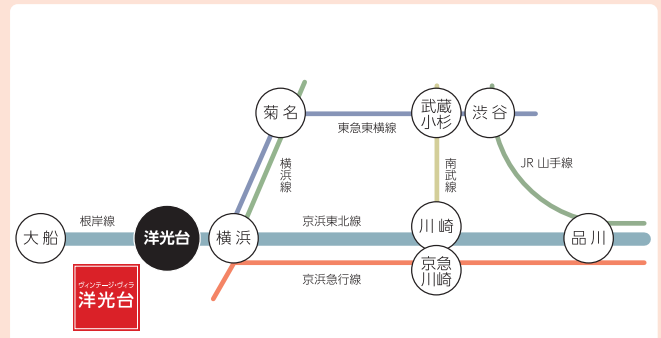
神奈川県住宅供給公社の介護付有料老人ホーム(入居時自立)

# ヴィンテージ・ヴィラ



## ヴィンテージ・ヴィラ 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 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 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〉



水取沢農業専用地区  
JR「洋光台」駅からバスで約17分。水取沢市民の森の入口にある農業専用地区では、毎年秋に色とりどりのコスモスが咲きます。

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

