

“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.91



神奈川県と神奈川県住宅供給公社の取組

人生100歳時代を豊かにするために

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・ヴィラへの住み替え

入居までの手続きはどこまで大変??

STAFF CLOSE UP イベントレポート

冬のお風呂を安全に楽しもう

温度差がキケン!ヒートショック予防法

人生100歳時

～神奈川県と神奈川県

「人生100歳時代」といわれる昨今。皆さんがお住まいの神奈川県、そして神奈川県住宅供給公社がどんな取組を行っているのか、神奈川県・黒岩知事と神奈川県住宅供給公社・桐谷理事長が語ります。



高齢期を皆様らしく

過ごしていただくために

神奈川県住宅供給公社
理事長 桐谷 次郎

神奈川県知事
黒岩 祐治

代を豊かにするために

住宅供給公社の取組～

いの神奈川県、そして神奈川県住宅供給公社がどんな取組を行っているのか、神奈川県・黒岩知事と神奈川県住宅供給公社・桐谷理事長が語ります。

社会づくりの基礎となる

未病の改善が健康な

これからも公社と連携し
生き生きと暮らせる社会へ

謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

本格的な「人生100歳時代」の到来が予想される中、県では、誰もが文化芸術活動やスポーツに多様な形で親しみ、人々との交流の機会を創出することで、すべての人が生涯にわたり生き生きと暮らし、100歳になってもみんなが笑って過ごせる「いのち輝く社会」を目指しています。

私たちの心身の状態は、健康と病気の間で連続的に変化しており、その状態を「未病」と言います。

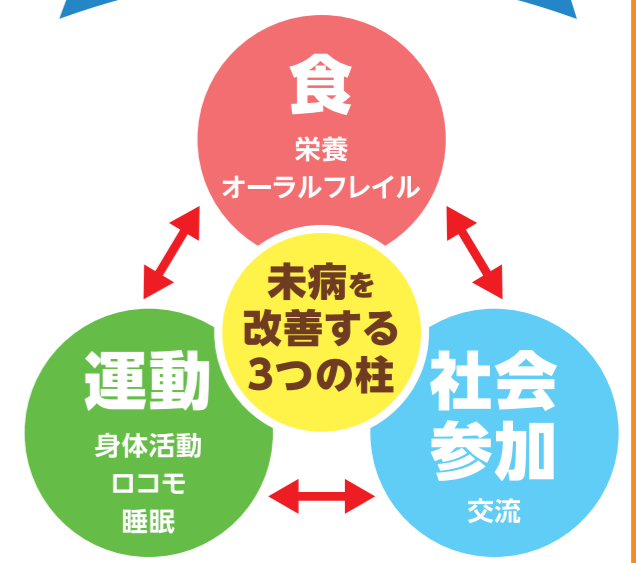
神奈川県や地域と協働し
健康寿命延伸に取り組む

謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

神奈川県住宅供給公社は、昭和25年の設立以来、戦後の復興期や高度経済成長期の住宅不足等に対応し、これまで県内で約8万戸の住宅を建設し皆様に提供してきました。

そして、現在、県内各地にある約1万3千戸の賃貸住宅や1千戸を超える高齢者住宅などを運営し、県民の皆様の住まいと暮らしに貢献しています。

神奈川県では未病を改善する3つの取組を推進しています。



康チエックなどを行っています。

日常生活において、できるだけ健康の状態に近づきよう、一人ひとりが「自分ごと」として未病を改善し、健康寿命を延伸していくことが重要です。そこで、県では、企業や団体、市町村等と連携しながら、「食」、「運動」、「社会参加」の3つを柱として、ライフステージに応じた「未病改善」の取組を展開しています。

神奈川県住宅供給公社においても、未病を改善し、健康寿命の延伸に向けた取組が進められています。

例えば、公社の「横浜若葉台団地」と「相武台団地」では、県の未病センターとして認証を受けた交流拠点を活用し、健康づくりに関する講座、認知症や栄養に関する相談、健

高齢者住宅については、平成2年に、今後の高齢化社会の進行を見据え、全国の公的住宅供給機関で初めて、入居時に自立したお元気な方にお住まいいただくケア付高齢者住宅の「ヴィンテージ・ヴィラ横浜」を開設しました。その後、平成12年の介護保険制度施行を受けて、自立型介護付有料老人ホーム「ヴィンテージ・ヴィラ」シリーズとして、これまで34年にわたって施設の運営に携わってきました。

現在、県内5か所の「ヴィンテージ・ヴィラ」では、シニアの視点からつくりあげた上質で快適な住空間、ダイニングルームや大浴室などの充実した共用施設、24時間常駐のケアスタッフ等によりご入居者の安全・安心な暮らしをサポートしています。

県は、引き続き、こうした公社の取組と連携し、笑顔あふれる人生100歳時代の実現に向けしっかりと取り組んでまいります。

そして、「食事・運動・生きがい」の3つを柱とした「未病の改善」を通じて、いつまでも心身に健康を維持する「健康寿命の延伸」の取組を進めています。専属の栄養士による栄養バランスに配慮した食事、専門のインストラクターによる運動プログラムや健康器具での指導、さらには多彩なサークル活動や季節に合わせたイベントによる交流など、ご入居者の皆様に健康で充実した日々をお過ごしいただけるよう努めています。

誰もが迎える高齢期をその人らしく過ごしていただくことが私たちの願いです。

公社は70年以上にわたり神奈川県で住まいづくりを手がけてきました。住まいは暮らしの基本であり、誰もが安全に安心して暮らすことが笑顔につながります。

本年も職員一同、皆様の「暮らしをつくる、笑顔をつなぐ」ため励んでまいります。

健康寿命延伸に向けた3つの取組

- バランスの良い食事
- 適度な運動
- 生きがいづくりの支援

5日間で延べ
489名様が来場!

カップラーメンの
容器などで作った
「キリンの親子」が登場!

「トレクオーレ横浜 若葉台」からは、
ご入居者とスタッフの共同作品「キリンの親子」や、
平均年齢100歳のご入居者による習字を出展しました。



ご入居者の想いが詰まった作品が一堂に!

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」では、ご入居者の「生きがい」づくりの取組の一つとして、2015年9月から「アートの発表会」をスタート。6回目となる今回も、平均年齢85歳のアーティストたちが情熱を注ぎ込んだ作品を並べ、大盛況となりました。



5つのヴィンテージ・ヴィラから集まった個性豊かな作品

横浜

繊細なデザインが特徴の「ハワイアンキルト」。出展者に作り方を聞く人も多く、注目を集めていました。



向ヶ丘遊園

サークルの絵手紙教室に参加されている皆さんの作品。色鮮やかでインパクトのある絵手紙が並びました。



洋光台

専用ペンで削ると美しい色が現れる「スクラッチアート」。カラフルで幻想的な作品が出展されました。



横須賀

金沢八景の夕照橋、ヴィンテージ・ヴィラ横須賀の近くにあるヴェルニー公園のバラを描いた見事な油絵。



相模原

ひな祭りと五月の節句をテーマとした「ちりめん細工のつるし飾り」。四季折々の風情を楽しめる作品です。



第1回から「アートの発表会」に携わる
神奈川県住宅供給公社
高木 能子

「アートの発表会」を終えて

“平均年齢85歳のアーティストたち”をよりリアルに実感していただけるよう、ご入居者が作品の制作をしている風景を撮影し、作品の横に置かせていただくことにしました。一般のご来場者に向けた試みでしたが、ご入居者からも作品と人が一致することによって「話しかけるきっかけができた」との声をいただきました。ヴィンテージ・ヴィラの暮らしがより楽しくなるよう“きっかけづくり”をこれからも続けてまいります。

作品の横には
制作中の写真を置きました!



神奈川県・黒岩知事にお越しいただきました!



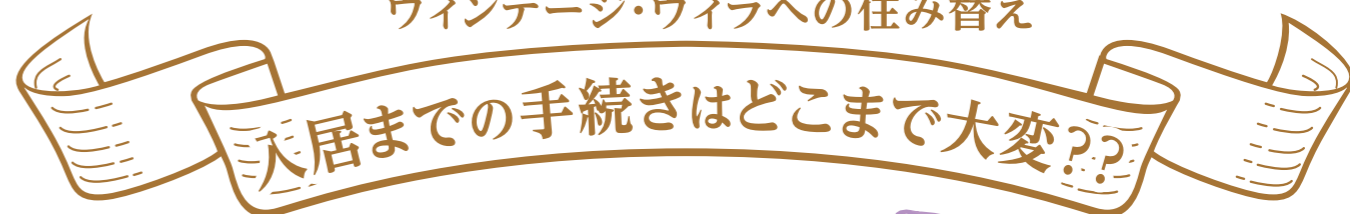
ご入居者とも交流された黒岩知事。
展示された作品を観て『どれも個展を開けそうなレベルですね』と、称賛されていました。

一人ひとりの“いのち輝く”、
すばらしい取組。

すばらしい芸術作品ばかりで素直に驚きました。皆さんのすてきな笑顔を見ていると、作品に向き合うプロセスの中にはたくさんの楽しい思いがあって、達成感や爽快感を味わっておられることを実感しました。私が知事就任時から掲げているビジョンは「いのち輝く神奈川」ですが、この「アートの発表会」は、まさに「いのち輝く場」だと思います。日々の生活の中で、ご入居者が生き生きと輝く、そして生きがいを感じる場をつくっておられるヴィンテージ・ヴィラの取組はすばらしいと思いますし、今後も大いに期待しています。



ヴィンテージ・ヴィラへの住み替え



住み替えを決めてから入居するまで、どんな手続きがあり、どれほどの苦勞があるのか、ヴィンテージ・ヴィラ横須賀に入居されている遠山孝子様にお話を伺いました。



入居までの手続きは複雑で一人では大変です

2023年10月、ヴィンテージ・ヴィラ横須賀に入居された遠山孝子様。ご主人が亡くなられたことを機に、具体的に住み替えを検討されたようです。「主人と一緒にヴィンテージ・ヴィラ横須賀を見学したことがあり、どちらかが亡くなったならここに住み替えようねと、話していました。一人暮らしは不安でしたので、すぐに入居することを決めました」と話す遠山様。

2023年、お一人でもう一度見学に訪れ、入居の意思を伝えたそうですが、そこから実際に入居するまでの期間はさまざまな手続きがあつて大変だったようです。

「ここまでたくさんの書類や手続きがあるとは想像していませんでした。病院に行つて健康状態がわかる診断書を集め、連帯保証人兼身元引受人は甥っ子にお願いしました。福島県に住んでいるので、複雑な書類は手紙でやり取りして大変でしたね。入居申込書



遠山 孝子様(87歳)

も複雑で一人では不安でした。そこで助けてくださったのが、見学時に案内してもらった神奈川県住宅供給公社の大西さんです。丁寧に説明しながら一緒に書いてくださり、資産調査書も一つひとつ教わりながら一緒に作りました。本当に助かりましたね」

些細なことでも支えてくださり感謝しています

入居申込の段階から多くの手続きが必要になりますが、スタッフの親身な対応が心強かったと語る遠山様。そこから発生する手続きも多くのサポートを受けたといいます。

「横浜市から横須賀市への住み替えになりましたので、区役所で移転手続

住み替えは元気なうちに考えることをおすすめします

「中でも一番大変なのは、不動産売買だと思います。私は見学後すぐに不動産会社に向いて家の売却を相談しました。とても丁寧に接してください、良いタイミングで買主さんも決められましたのでよかったです。不動産売買の重要事項説明書や契約書といった書類は本当に複雑です。私の場合は、大西さんが買主さんとの契約に立ち会ってくださったので安心でしたが、高齢者が一人では対応するのは難しいと思います」

多くの複雑な手続きを経験し、無事入居された遠山様に、住み替えを検討されている方へのアドバイスを伺いました。

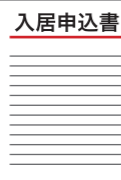
「入居までの手続きを経験して、改めて元気なうちに住み替えを考えたほうが良いと思います。高齢になればなるほど、複雑な書類に向き合うことが難しくなります。手続きのたびに区役所に足を運ぶのも苦勞です。ぜひ、元気なうちに検討してください。ヴィンテージ・ヴィラなら、入居までの手続きで困ったことがあつてもサポートして下さるので安心ですよ」

こんなに大変!

入居までに必要となる書類

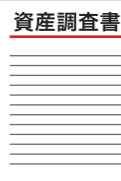
入居申込書

お申込み時に健康保険証などの必要書類と併せてご提出いただきます。



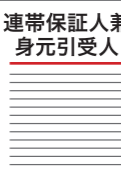
資産調査書

ご入居後、管理運営費、食費、専用居室の水道光熱費等のお支払いが可能かどうか、所定の書式でお申込み時にご提出いただきます。



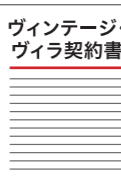
連帯保証人兼身元引受人に関する書類

保証人を選定していただき、各種書類をご用意いただきます。代替制度もありますので、ご相談ください。



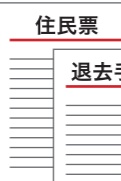
ヴィンテージ・ヴィラ契約書

重要事項説明書と契約書をご説明し、契約の手続きをしていただきます。



移転手続き・各種届出書類

住民票の異動手続き、電気・ガス・水道の退去手続きなど、移転においてはさまざまな手続きが発生します。



上記は一例ですが、神奈川県住宅供給公社、ヴィンテージ・ヴィラのスタッフがサポートいたしますので、ご安心ください。

スムーズに住み替えることができたのは大西さんのおかげです。



神奈川県住宅供給公社の大西脩三と談笑する遠山様。まるで親子のような関係性です。

「が必要でしたが、大西さんに一度付き添ってもらったことがあります。当然、電気やガス・水道の手続きもあります。が、代理で電話して下さったり、引越し業者の手配してもらったり、本当にありとあらゆることを快くサポートしてくださいました。今思い返しても、感謝しかありません」

地元大学生と交流会を開催しました!

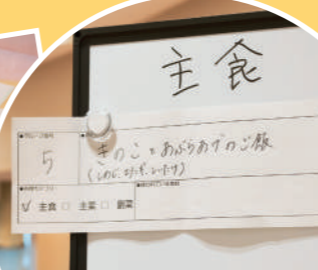
神奈川県立保健福祉大学から、栄養学科教授・倉貫早智先生と学生を招いて「食事で考える健活セミナー」を行いました! 学生たちと一緒に、秋の食材を使った栄養満点の夕食の献立を考えたり、学生たちの卒業論文に関するアンケートに答えたり。楽しくて有意義な時間を過ごしました。

1. 秋の献立を考えよう!

グループに分かれて「この秋に食べたいメニュー」を、学生と一緒に考えました。以前食べておいしかったものや、伝統的な食べ方、またそれぞれの食材にどんな栄養価があるかなど意見交換しました。最後はグループごとの話し合いで出たメニュー案を貼りだし、ダイニングルーム(食堂)の担当者へ提案。ここで出た意見は、後日の夕食で実際に提供されます!



主食・主菜・副菜と、たくさんの意見が出ました。実際に食べるのが楽しみ!



真剣そのもの! さまざまな意見が飛び交っていました



2. 学生の卒論研究に協力しよう!

2部では、学生たちが用意した「食事と生活についてのアンケート」に取り組みました。どのような食事をとっているのか、睡眠時間の量や睡眠サイクルについて、昼寝の有無などを回答。また、握力測定も行いました。これらのデータをもとに、学生たちは卒論研究を進めていこうです。

細かい内容も多く、回答が難しいものもありましたが、全質問に丁寧に回答



「握力測定なんて久しぶり!」とあちらこちらで声が上がって盛り上がりました

学生と会話をしながら生活を振り返り。交流を深めました



先生のコメント

今年は、献立づくりのワークショップに加えて、研究調査にもご協力いただきました。海外の報告などでは、短めの昼寝を習慣にしている人は心筋梗塞などの発症リスクが低いといわれています。そこで、健康に生活をされている皆さんの睡眠サイクルを調査させていただきました。また、食事と睡眠と筋力との関連性も調査し、元気で活動的な生活の背景にあるものを導き出せたらと考えています。学生たちにとっても、とても有意義な時間になりました。



神奈川県立保健福祉大学 栄養学科 教授 倉貫 早智 先生

学生たちの感想

皆さんとても優しく、たくさんお話しいただいて楽しいワークショップになりました(Aさん)。身近な食材でも、今まで知らなかった食べ方があることを教えてくださるなど、学ぶことが多くありました(Bさん)。皆さん、どのように食べたら栄養価が上がるなどよくご存じで、健康に意識的に配慮されていることが分かり印象的でした(Cさん)。アンケートに回答してくださる皆さんを見て、改善点などもわかりとても参考になりました(Dさん)。



神奈川県住宅供給公社 高齢者事業部 募集課 主任 大西 脩三

STAFF CLOSE UP

常に大切にしているのはお客様ファーストの精神

～神奈川県住宅供給公社～

「ヴィンテージ・ヴィラ」に入居する際の入居相談員の大西脩三が、ご入居者への思い、大切にしている仕事観について語りました。

入居までの煩わしい手続きもきめ細かにサポート

現在の主な業務は、資料請求時や「ヴィンテージ・ヴィラ」に見学に来られる方への対応、そして実際にご入居されるまでのサポートです。見学日は

早めに建物に出向き、ご入居者の皆さんやスタッフとできる限り会話することを心掛けています。普段は公社で業務をすることが多いため、事前に各物件のリアルな情報を把握することが、見学者をお迎えする上で基本だと考えています。もちろん、駅までお迎えに伺い、見学後はご希望があれば周辺をご案内することもあります。実際に入居を決めていただいた方に、しっかりサポートすることも私の大きな役割です。入居までには多くの手続きがあり、お一人では大変なこともあります。ご自身ですべてやりたという方においては、無理にお手伝いすることはありませんが、少しでもお困りのようであればニーズに応じて積極的にサポートするようにしています。もちろん私一人ではなく、ご入居される建物のスタッフと連携して進めていきますが、私たちは見学後もお一人お一人丁寧にサポートすることを大切にしています。

ご本人の想いや希望を叶えることが私の仕事

ご入居者にとって住み替えは、人生最後の大きな決断になるかもしれません。そこに関わらせていただくことに大きなやりがいを感じていますし、人生経験豊富な方々と接する中で自分自身の知識や経験の幅が広がっていることも実感しています。中には他社のパンフレットを持参される方もおられますが、一緒に比較して他社の優位点があれば正直にお答えするようにしています。最終的にどんな決断をされても、ご本人にとって幸せな道であることが一番。いつも胸にあるのは「私たちがこうしてあげたい」ではなく、「ご本人が望むことをいかに叶えられるか」ということです。どんなときも、お客様ファーストの姿勢を忘れることなく、これからも努めていきます。その結果、「ヴィンテージ・ヴィラ」に入居してよかった」と言っただけだと嬉しいですね。

専門家に
伺いました!

冬のお風呂を安全に楽しもう

温度差がキケン!

ヒートショック予防法

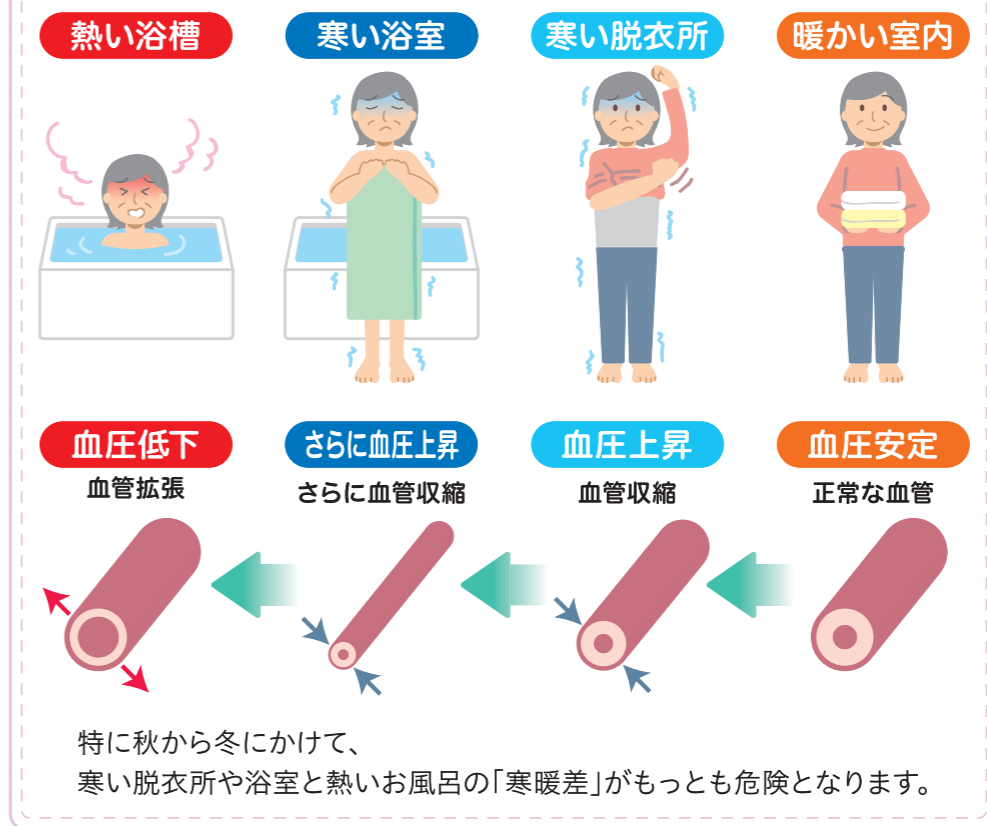
教えてくださった人



とばあゆみ
鳥羽 梓弓先生

2006年、千葉大学医学部卒。東京医科歯科大学大学院卒。老人医療センター(現:東京都健康長寿医療センター)にて研修、医員を経て2023年より現職。日本高血圧学会高血圧専門医・指導医、日本循環器学会循環器専門医、日本老年医学会認定老年病専門医・指導医、日本内科学会総合内科専門医。

ヒートショックのメカニズム



入浴を避けたほうがいい時

- 食事の直後や飲酒後
⇒血管拡張で血圧が下がっているため入浴を控えましょう。
- 体調がすぐれない時
⇒血圧が下がりやすく危険をとめない、発熱時は血管内脱水になりやすいため、リスクになります。

こんな人は
要注意!

- ✓ 動脈硬化が進んでいる
- ✓ 高血圧
- ✓ 糖尿病
- ✓ 脂質異常症

原因は「血圧の乱高下」
入浴ライフを見直そう

寒い浴室で熱いお風呂に身を浸したくなる冬の季節ですが、その入浴方法、危険と隣り合わせ。

ヒートショックは、気温や室温の変化によって、急激に血圧が変化し、心臓や脳、血管に異常をきたすもの。

寒い脱衣所や浴室で血管が収縮し、血圧が上昇した状態で、熱いお風呂に身体を入れると、急激に血管が拡張して血圧が下がって起こります。

さらには浴槽から急に立ち上がることで起立性低血圧を起こしたり、温まった身体は血圧が下がっているため、後から具合が悪くなる場合も。

冬のヒートショックの発生数は夏の約7倍。寒い時期こそ留意です。

脱衣所も浴室もポカポカにお風呂はぬる湯で寒暖差なく

ヒートショックは、動脈硬化が進んだ方に起こりやすいため、高齢の方は注意が必要です。リスク要因は高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙などです。

それ以外の方であっても、発熱時や体調の悪いときは身体の水分量が足りずに血圧が下がりやすいため、入浴を控えましょう。

おすすめできる入浴方法は、湯温を39〜41℃のぬるめに保った半身浴。脱衣所にヒーター等を設置したり、入浴前に浴室に熱いシャワーを掛けておいたりすることも効果的なので、急激な寒暖差をなくすよう心掛けましょう。また、ふらつきで怪我をしないために滑り止めのバスマットを利用したり、脱衣所を整頓するのもいいですね。

実は浴槽の出入りには筋力が必要です。椅子につかまったスクワットなどで体調に合わせた運動を取り入れてください。

ヒートショックの予防策

普段の生活からできること



基礎的な体力をつける

ウォーキングや筋力を鍛える運動(レジスタンス運動)を重ね、お風呂から出る際に重大な事故が起こらないようにしましょう。



高血圧・動脈硬化予防の食事

塩分過多にならない薄味の食事を3食規則正しく。特にゴボウ、海藻、キノコなど繊維質を含む食材で血圧の平常化を。



脱衣所・浴室の整理整頓

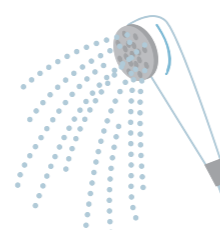
ふらついて怪我をしないためにも、脱衣所から浴室にかけての動線に邪魔なものや滑るものがないか確認、整頓しましょう。

入浴時にできること



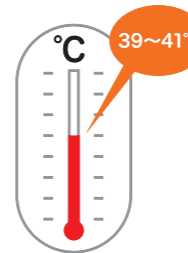
脱衣所を暖める

脱衣所に簡易なヒーターなどを設置し、服の着脱時に血管が収縮して血圧が上がらないようにしましょう。



浴室を暖める

入浴前に浴室全体に熱いシャワーをさーっと掛けて、室温を上げておきましょう。足元が滑らないよう注意も必要です。



お風呂を「ぬる湯」にする

推奨されるのが39〜41℃と、体温より少し高いぐらいのぬる湯。浴室の温度と急激な寒暖差のないよう保ちましょう。

一人暮らしの方は特に・・・

冬場の浴室は特に危険をとまなうため、脱衣所に電話を持っていく習慣もいでしょう。別居のご家族がいれば毎日連絡を取り合ったり、遠隔見守り機能のあるデジタル時計の利用もご検討ください。

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



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

今号の表紙



第6回 ヴィンテージ・ヴィラ「アートの発表会」

絵画、書道、陶芸、彫刻、絵手紙など、今回もプロ顔負けの多岐にわたる作品が展示された、ヴィンテージ・ヴィラ「アートの発表会」。今後もご入居者の「生きがい」づくりの取り組みとして、継続していきます。

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
- 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

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

