

“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.92

シニア世代の

“健やか”を維持するために

ヴィンテージ・ヴィラ 食の哲学

STAFF CLOSE UP

ヴィンテージ・ヴィラ回顧録

ヴィンテージ・ヴィラへの住み替え

家財道具の整理はどこまで大変??

いつまでも楽しく食事を続けたい

オーラルフレイルについて



暮らしをつくる、笑顔でつなぐ

神奈川県住宅供給公社

シニア世代の“健やか”を

維持するために

食事編



エイジング・デザイン
研究所代表
山中 由美 先生

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。



「人間の体はその人が食べたものでできている」。

誰もが知っていることなのに、

加齢とともにちよつとおろそかになっていく傾向があります。

健康寿命を延ばすには、

まず「食事」が重要であることは明らかです。

最期まで自宅で過ごす「食」、

高齢者住宅での「食」、

どのような違いがあるでしょうか。

自分で食事を準備できるとき

自宅では自身で調理して美味しく健康に食べることが可能です。自立型有料老人ホーム（以下、高齢者住宅）も居室にキッチンがあるので、自宅と同様に自炊ができます。でも「ちよつとサボりたいな、疲れたな」というときは、気軽に共用ダイニングで栄養に配慮された食事をとることができ、いざというときの支えとなります。



一時的に体調が崩れたとき

健康で自立していても、風邪をひいたりお腹の調子が悪くなった、ケガをしたりなど一時的な体調不良が起こります。自宅だ

老衰期、食事作りが面倒なとき

「要介護」状態ではないものの、だんだんと自炊がしんどくなるときがきます。自宅生活だと使える制度もなく、つつい外食やできあい総菜、即席食品などが増え、栄養管理がおろそかになりがちです。

要介護段階、食べる力が衰えるとき

自宅では家族や訪問ヘルパー、配食サービスなどに依頼し、食べやすい形状にしてもらうことが必要になります。「嚥下機能（咀嚼や飲み込む力）」が衰える状態で、食事摂取にかなり配慮が必要になります。高齢者住宅では、専

門職が判断して、嚥下状態に適した栄養に配慮された食事を提供します。

ちなみに、筆者もムース食（嚥下食レベルⅡ・Ⅲ）の経験がありますが、見た目と違いとても美味しくて驚きました。食の楽しみは最後まで持たいたいものです。



食事は栄養だけではなく、楽しみも必要

健康・自立のときには想像できないですが、いずれ食事をとることすら難しくなります。高齢期は、今までできていたことが「だんだんできなくなっていく」ステージです。栄養の観点だけでなく、「楽し

み」でもある食事は、将来身体が思うように動かせなくなっても（そうなければなるほど）、一番の楽しみといえます。

高齢者住宅では、普段の家庭料理だけでなく、季節や年間行事にちなんだメニューの提供、特別メニューなど飽きない工夫もされています。

また、意外かもしれませんが、夕食時にはビールや日本酒、ワインなどお酒も希望すれば提供されます。ちよつとしたおつまみとともに、入居者同士の歓談の場にもなります。

自宅では難しい対応や環境を高齢者住宅では可能にするというメリットは大きいといえるでしょう。





3 仲間・会話が増える献立

東京オリンピック開催時期には、過去の開催国のメニューを考案。珍しいお料理を前に食事中的の会話が弾み、食事が終わった後もご入居者同士やスタッフとのコミュニケーションが増え、新たなコミュニティが生まれるきっかけにもなりました。他にも、映画に登場する食事を再現するなど、楽しかった思い出を振り返りながら周囲と会話が増える工夫がなされています。

4 ご入居者の希望が叶う献立

ダイニングルーム前に「希望メニュー提案用紙」を設置。懐かしいふるさとの味、新婚旅行で食べた忘れられないお料理など、ご入居者それぞれのもう一度味わってみたいお料理をメニュー化し、皆様のご希望をできる限り再現できるよう努めています。「ステーキはカットせずに出してほしい」という声にもお応えし、味噌汁の味つけに関してご意見が出た際は、ご入居者の皆さんに塩分量の異なる味噌汁を飲み比べてもらって決めるなど、ご入居者ファーストで取り組んでいます。



5 きめ細やかな見守り

ご入居者が椅子に座るとき・立ち上がる時には細心の注意を払っています。厨房スタッフであっても手が空いていればホールを見回り、特に足が悪い方は少しずつ椅子を引くなど、つまづくことがないよう気を配っています。

6 彩り豊かな盛り付け

毎日の食事をより楽しんでもらうために、栄養バランスはもちろん、ご提供するメニューは彩りや食感を大切にしています。必ず緑のおかずを入れることで見た目も華やかになり、味つけもひと手間加えることで食欲増進につながります。



シニア世代の“健やか”を維持するために

「ヴィンテージ・ヴィラ」

食の哲学

神奈川県住宅供給公社が事業主の介護付有料老人ホーム「ヴィンテージ・ヴィラ」では、「食」に関するさまざまな工夫がなされています。今回は、ダイニングルームの使用率が年々上がっている「ヴィンテージ・ヴィラ相模原」の取り組みをご紹介します。

1 毎日食べたいと思われる献立

夕食はランチでは食べないような、ちょっと嬉しくなるメニューを毎食ご用意。朝・昼・夕、魚料理であれば、同じ魚を使うメニューは週1回にするなど、飽きのこない工夫も。有名レストラン監修メニューといった打ち上げ花火のような一回限りの企画ではなく、毎日食べたい「日常の楽しみ」として食事をご用意しています。



一人ひとりの趣向に合うおもてなし

2



ごはんの量はもちろん、Aさんならフライには醤油、Bさんはウスターソース、Cさんは薬物野菜をみじん切りなど、ご入居者一人ひとりの趣向をフードサービスチームのスタッフ全員が把握。お好みや体調を把握して、快適に食事を楽しんでいただきます。

Staff Close Up

食卓を彩るヒト

～「ヴィンテージ・ヴィラ相模原」～



フードサービスチーム
ホール長
谷藤 真佐代 さん



フードサービスチーム
栄養士
守田 亜希 さん

職種を超えて
ワンチームで取り組む

「ご入居者に美味しい食事を提供する谷藤真佐代さんと守田亜希さんが、仕事のやりがい、「ヴィンテージ・ヴィラ相模原」の魅力について語りました。

谷藤 仕事の大きなモチベーションになっているのが、ご入居者とのコミュニケーション。2013年頃、「東京オリンピックは見れないな……」と言われていた90歳を超えるご入居者が居られました。なるべく重くならないよう「せめて、オリンピックは見ようよ」と声をかけ続けたところ、皆さん「オリンピックまではここに居るぞ」と、前向きになられたことをよく覚えています。ご入居者のタイプにもよりますが、フランクに接することで良好な関係性が築けていると思いますし、皆さんとお話することがとても楽しいですね。

守田 私は有料老人ホームで働くのはここが初めてでした。最初は不安もありましたが、スタッフ間の雰囲気がよく、調理師さんとのコミュニケーションも取りやすくて、スムーズに入っていくことができました。ホールと厨房スタッフに壁が無く、チームとして一体感があることでとても仕事やりやすいです。

谷藤 ご入居者から食事に関するご意見をいただくと、守田さんや厨房スタッフにすぐ相談できる環境にありますし、もちろんケアサービスチームとも連携しています。社員・パートで分け隔てることもなく、チーム一体となっていることが「ヴィンテージ・ヴィラ相模原」の魅力だと思っています。

守田 パートさんも10年・20年と長く働いている方が多いのは、きつと働きやすい環境だからですね。
谷藤 長く働くスタッフが多いことで、ご入居者も安心して過ごしていただいていると思います。親



子のような関係性になっている方も多そうですね。
守田 そうですね。私は女性のご入居者から「最後にこんなご褒美をもらえて嬉しい」と言われたことが印象深いです。ずっと子育てや家事で大変だったからだと思いますが、けっして有料老人ホームの食事がご褒美ではない。「ヴィンテージ・ヴィラ相模原」の食事を「ご褒美だ」と感じてもらったのだと思います。
谷藤 美味しい・嬉しい・楽しいと感じていただくことが私たちスタッフの喜び。これからもチーム一体となって頑張りましょう。

ヴィンテージ・ヴィラ回顧録 Vol.1

ケア付高齢者住宅の先駆的存在！

2025年に35周年を迎えたヴィンテージ・ヴィラ。時代背景と共に、その歴史を振り返ります。

介護保険制度が施行される10年以上前に事業を推進

国内経済が安定成長の軌道に乗った1970年代後半、社会的に大きな注目を集めていたのが「世界トップレベルの長寿・高齢化社会の到来」です。欧米諸国と比較すると、特に高齢化の進行速度が急激であり、実際に1955年から1990年の35年間で、65歳以上の人口は、なんと3倍増となりました。

高齢単身・夫婦のみ世帯の増大もこの時代の特徴であり、1990年の統計では、「高齢者がいる世帯数に対する高齢単身・夫婦のみ世帯数の割合」は、全国平均で40%、大都市部では50%強を占めています。かつての大家族

主義に基づく居住形態は崩壊しつつあり、今後における高齢者向け住宅供給の必要性を示唆していました。

これらの時代背景から、神奈川県住宅供給公社は、公的住宅供給機関として全国初となる「ケア付高齢者住宅」の事業化を決断。その第1号として「ヴィンテージ・ヴィラ横浜」の建設に着手しました。さらに、管理運営体制を確立すべく「シニアライフ振興財団」を設立、1990年8月に「ヴィンテージ・ヴィラ横浜」を開設し、運営を開始しました。

本事業の計画がスタートしたのは1986年1月のこと。つまり、介護保険制度が施行される10年以上前から、未来を見据えた構想は始まっていたのです。

88'98'の主な出来事

- 1998年 ● (財)シニアライフ振興財団の設立
- 1989年 ● 昭和天皇崩御
● 消費税3%導入
- 1990年 ● 公的住宅供給機関によるケア付高齢者住宅第1号「ヴィンテージ・ヴィラ横浜」開設
● 東西ドイツ統一
- 1991年 ● 湾岸戦争勃発
- 1992年 ● 「きんさんぎんさん」が流行語大賞に
- 1993年 ● 「ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園」開設
● Jリーグ開幕
- 1995年 ● 阪神淡路大震災
● 地下鉄サリン事件
- 1996年 ● 「ヴィンテージ・ヴィラ洋光台」開設
- 1998年 ● 「ヴィンテージ・ヴィラ相模原」開設
● 長野オリンピック開催



竣工時のヴィンテージ・ヴィラ横浜

「ヴィンテージ・ヴィラ」への住み替え

家財道具の整理はどこまで大変??

住み替えを決めてから入居するまでには、これまで大切にされてきた家財道具の整理が必要になります。断捨離にはどれほどの苦労があるのか、「ヴィンテージ・ヴィラ相模原」に入居されている平原葵様・幸子様にお話を伺いました。



母の介護を機に

将来の住み替えを検討

ご主人の定年退職後、都心を離れて景観のよい新百合ヶ丘のマンションで暮らしていた平原さんご夫妻。妻の幸子さんは母親の介護をする中で、住み替えを検討し始めたそうです。

「高齢になると容体が急変することがあります。ケアマネジャーさんとのやり取りも大変でしたし、子どもが居ない私たちは尚更、自立しているうちに自分たちの方向性を考えるべきだと思いました。その後、主人が病気になることもあり、二人で真剣に考えるようになりましたね」

ご主人の葵さんは、「新百合ヶ丘は坂道が多く、年齢的にも負担になっていました。ヴィンテージ・ヴィラは横浜や



向ヶ丘遊園も見学しましたが、相模原は周辺に坂道が少なく、駅から近いことが決め手となりました」と話します。

想いがつまった趣味の数々は

見学時から計画して整理

見学時に、ただ家財道具が入るのかをしっかりと想定し、お部屋を決めたお二人。住み替えを考え始めた頃から、家財道具の整理は少しずつ進めていたそうですが、それでも大変だったようです。

「二人とも趣味はものづくりです。主人は仏像彫刻で私は絨毯織り。お互いに作品が多くて、これらをどうしようか……というところからスタートしました。お友だちに引き取ってもらったりして、最終的には片付けましたが、本当に大変でした。趣味や思い出の品が多い方は早めに整理したほうがいいと思います」と幸子さん。

「作品以外にも粗大ごみに出す物が多く、かなりお金が必要になりました。処分は入居ギリギリまでかかりましたが、神奈川県住宅供給公社の方にもサポートしていただき、最終的には考え

ていたとおりに収納できてよかったです。見学した段階でどれだけ処分すべきなのか、しっかりと考えることが大切ですね」と話す葵さん。

幸子さんも、「見学時からしっかりと計画して整理を進めてきたのに、全て収納できなかったら笑われちゃうねって、二人で話していたんですよ」と笑顔で振り返りました。

サークル活動に参加して

交流の輪が広がっています

入居後はすぐに周囲に馴染み、サークルにも積極的に参加されているようで、「最初から皆さん声をかけてくださいましたし、二人で入居したことがよかったのだと思います。主人のお友だちとお話するようになったり、私のお友だちと主人が交流したり、交友関係がどんどん広がっていきまして」と幸子さん。

歌が大好きな葵さんは歌声広場と音楽セラピー、さらにメンズヨガや麻雀交流会に参加。幸子さんはフラワーアレンジメントやレディースヨガを楽しみ、最近はお二人でピンポン同好会に

も参加されているそうで、お二人とも「こうして楽しく活動して、お友だちが増えることが自立型有料老人ホームの魅力ですね」と話します。

スタッフの心遣いと

美味しい食事に感謝しています

ダイニングルームも朝・夕はほとんど利用されているお二人。幸子さんは、「入居直後に大腸の精密検査を受けることになった私に、専用の検査食を作ってくださいました。美味しく消化もよく、体力を維持しながら検査を受けることができ、本当に助かりました」と話します。

「見学時から、ここが二番美味しいと思っていました。栄養バランスが考えられていますし、特に夕食の副菜に出る煮物は絶品。定年退職後、料理教室に通っていたこともあって、どれだけ手間がかかっているのか、よくわかります」と話す葵さん。

幸子さんは、「断捨離は大変でしたが、元気なうちに住み替えて本当によかったです」と笑顔で話してくれました。

平原さんご夫妻がアドバイス♪

家財道具の整理はここがポイント！

思い切って捨てることが大切です！

住み替えを検討する段階で、不要な物は徐々に捨てていくようにします。処分する物をリスト化して、期日を決めて処分していくとよいでしょう。断捨離は思い切りが大切です。

お部屋に入る荷物を見学時に想定しましょう！

見学する際、どれだけの家財道具が入るのか、しっかり見ておきましょう。特にご自身の趣味や思い出の品は、入らなければ誰かに譲るなど早めに整理して、入居前に不要な荷物が残って困ることがないようにします。

困りごとがあれば
担当者に相談しましょう！

処分業者や引っ越し業者はもちろん、何か困ったことがあれば神奈川県住宅供給公社の方に相談しましょう。気軽に相談に乗ってくださいまし、色々とサポートしていただけます。



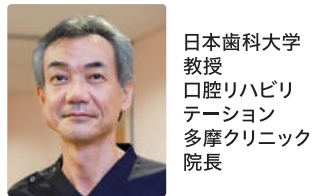
平原 葵様(80歳) 幸子様(76歳)

専門家に
伺いました！

いつまでも楽しく食事を続けたい

オーラルフレイルについて

教えてくださった人



きくたに たけし
菊谷 武先生

昭和63年日本歯科大学卒業 日本老年
歯科医学会副理事長、日本口腔リハビリ
テーション学会理事長、日本摂食嚥下リ
ハビリテーション学会理事。現在院長を
務めるクリニックでは、「スプーン一杯で
も食べさせてあげたい」「他の子と同じよ
うに上手に食べて欲しい」と求める介護
や療育の現場で摂食支援を行っている。

「太ったほうが長生き」？
医師からみたシニアの新常識

オーラルフレイルが進行すると、食
を楽しめなくなり、栄養状態の悪化ま
でも懸念されます。噛みづらいからと
ついつい柔らかな麺類や菓子パンなど
ばかり食すとバランスが崩れ、口腔の
筋力低下にも繋がります。そして不健
康な食生活に陥ると、さまざまな病氣
を発症してしまうことも。現在では75
歳を超えたらむしろ太ったほうが長生
きというのが常識ですから、主治医の
栄養指導とあわせて、タンパク質を多
めに豆類や野菜をしっかりと選びなが
ら栄養を摂る工夫をしましょう。私は
「しっかりおいしく食べ、栄養を摂り、
よりよい生活を送ること」を真の指標
と考えています。

オーラルフレイルとは

加齢に伴い口腔機能（噛む、飲み込む、話す）が低下することで、全身の
健康にも影響が起こりうる状態のこと。「フレイル」は健康と要介護の
はざまを指します。

\\ オーラルフレイルセルフチェック //

「はい」が2つ以上あればオーラルフレイルです。

自分の歯は何本ありますか？	0～19本 / 20本以上
半年前と比べ固いものが 食べにくくなった	はい / いいえ
お茶や汁物などでむせることがある	はい / いいえ
口の渇きが気になる	はい / いいえ
普段の会話で言葉をはっきりと 発音できないことがある	はい / いいえ

食を楽しむつづけるために
口腔機能を見直そう

健康寿命をもっと延ばそうと社会
全体が取り組む昨今、健康と要介護
のはざまにフレイルという虚弱な時期
があるとされています。この兆候に早
く気づければ、健康な状態に戻った
り、フレイルに留まることができま
す。
特にシニアは口腔（オーラル）機能へ
の無関心を続けることで、食べにくさ
や噛みにくさを進行させ、引き戻れな
い状態に陥ることもあるのです。チェッ
クリストを利用して、要介護に至る以
前のオーラルフレイルの段階で口の健
康を維持し、ひいては全身の健やかさ
にも繋がしましょう。もちろん「8020
運動」の指導もかんがみて、定期的な
歯科診療をお勧めします。

食意地とおしゃべりが
健康寿命を延ばす秘訣

オーラルフレイルの段階で、社会性
を維持することも重要です。食べづら
いからと閉じこもることなく積極的
におしゃべりし、外食などコミュニケー
ションのなかで食を楽しみましょう。私
は「食意地が張っていることと、お
しゃべりであることが一番だ」と言っ
ています。歯の維持だけでなく、舌の筋
肉を使うことも重要だからです。「硬
いものを食べられる人が健康」と戻込
みせず、どのような口腔機能の段階で
も楽しめる環境を探し、抑うつや虚弱
化を防ぎたいですね。

生活面でいうと、シニアは「安静に
し過ぎないこと」が大切です。感染症
などのリスクに過敏になるあまり、真
面目な方ほど日々の外出や運動など
をやめてしまいがち。がたつとフレイル
から進行して介護度が高まったり、認
知症になる方もいるため、さまざまな
リスクに対して「ゆるやかに怖がる」と
いう柔らかな姿勢をもち、フレイル全
体の予防に繋がしましょう。

口腔状態を健康に保つために

適度な運動

タンパク質を摂取しながら、汗
ばむ散歩などの運動を



口を使う機会を増やす

食事とともに、おしゃべりも筋
力アップに繋がります



歯科受診をかかさない

定期的な診療で、口腔状態の変
化を見逃さず

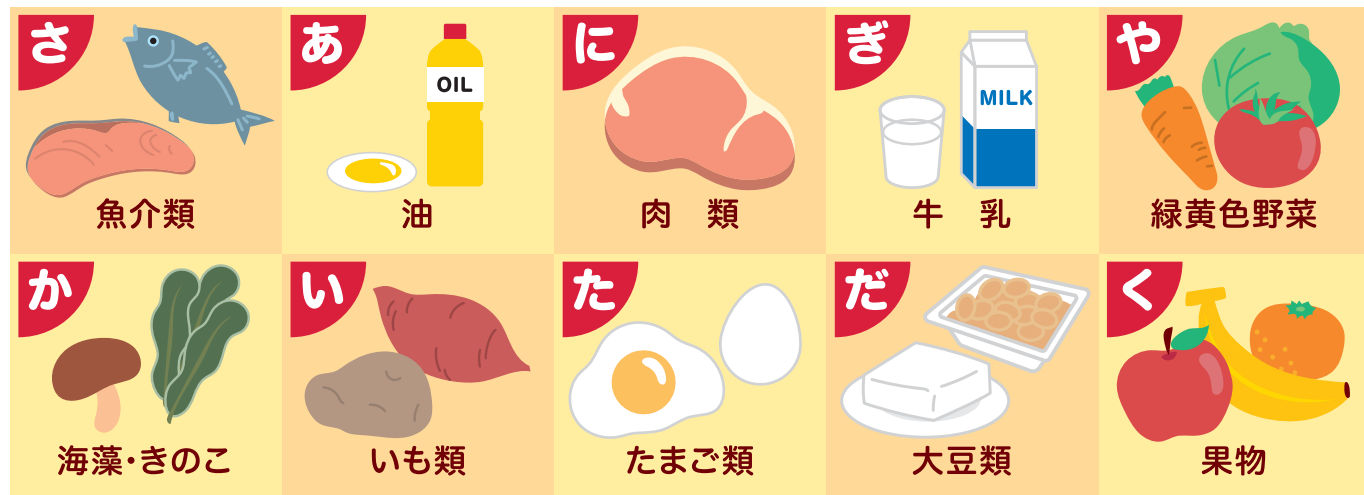


しっかり食べて、フレイル予防

さあにぎやか(に)いただく

主食にプラスしたい食品の10品群。多様性を心掛けることで筋量や身体機能の低下が抑制されます。

1週間のうちほぼ毎日食べる食品に丸をつけて、7つ以上になるよう目指しましょう



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

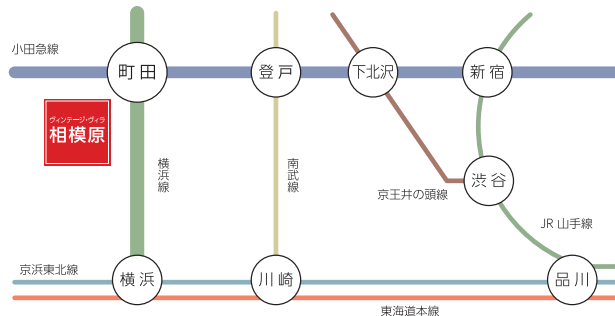


ヴィンテージ・ヴィラ 相模原

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

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

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

●午前9時～午後5時(土・日・祝を除く)