

会社のシニア向け情報誌

Senior Life

高齢者と食事

食事を楽しみながら、健やかなシニアライフ



高齢者と食事

食事を楽しみながら、健やかなシニアライフ

健康をつくる事業で社会に貢献している「株式会社タニタ」の社員食堂にて初代管理栄養士を務めた後藤恭子先生。食を通じて高齢者の健康維持に取り組んでいる神奈川県住宅供給公社の介護付有料老人ホーム「ヴィンテージ・ヴィラ」。今号では、後藤恭子先生と「ヴィンテージ・ヴィラ」のスタッフ、両者の視点からテーマである「高齢者と食事」について考えていきます。



近年、大きな問題となっているのが、生活習慣病であり、要因の一つとして考えられるのが、食べ過ぎや「脂質」の取り過ぎによる「肥満」が挙げられます。現代の日本では、厚生労働省「国民健康・栄養調査報告（令和元年度）」によると、30〜60代の男性の約三割が肥満であると言われていています。しかし、そのような「過栄養」（栄養素が過剰な状態）が問題となっている一方で、75歳以上の後期高齢者は「低栄養」（栄養が欠乏した状態）が問題となっています。「低栄養」は単純な栄養素の欠如だけでなく、「フレイル」（加齢による衰弱）との関連も極めて強く、後期高齢者が要介護状態になる原因として無視できないものとなっています。そのような後期高齢者の「低栄養」の主な原因としては、独居や加齢による食欲の低下や食事回数の減少、咀嚼、嚥下障害が挙げられます。専属の栄養士が考案した献立をその場で調理し、ご入居者にお届けしている公社の介護付有料老人ホーム「ヴィンテージ・ヴィラ」でもこうした問題を受け、様々な食の取り組みを行っています。それではまず、後藤恭子先生に「食事と健康」についてお話を伺っていきます。

食事と健康

後藤恭子氏



タニタの社員食堂の礎を築いた初代管理栄養士。指導歴約40年。企業、病院、銀行などで栄養管理、栄養指導を行っており、指導者数は5,000人を越える。70歳代になった現在も健康そのもので著者知らず。講演会、執筆、テレビ出演でも活躍中。

正しく食事を 取ることの大切さ

私達は食べ物を食べなければ生きていくことができません。そして食べることで、健康にも病気にもなります。また病気を治すのも食事が関係してきます。皆さんも経験したことがあると思いますが、体調が良くないと食事が美味しくないし食欲もでませんね。ということは、規則正しい食事が不規則な食事かによって、健康にも不健康にもなるという事です。現在私達の周りには食べ物があふれています。特に流通の進化によって、世界中から様々な食品が輸入されて季節に関係なく店頭の数多く並べられています。また24時間営業のお店も多く、私達は「いつでも、食べたい時に、好きなだけ

(表1) 栄養バランス表



私達の体は、自然界から様々な食品を摂取しています。それらの食品に含まれる栄養素を原料として、分解や合

健康的な食事とは？

でも益々大切になってきています。昔段から健康的な食事・食習慣を身につけることが、健康な身体を維持するうえでも益々大切になってきています。

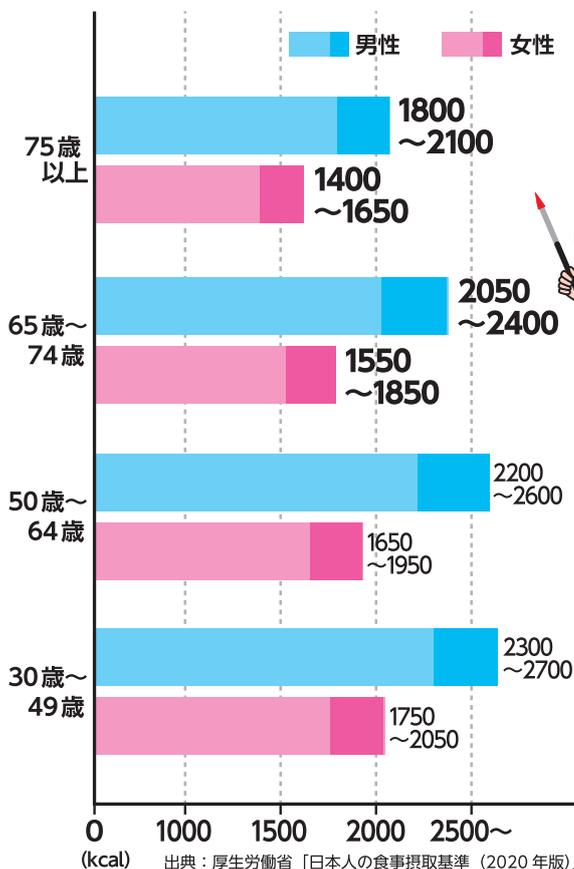
「食べる」ことができます。しかし、このよ

成が行われ、筋肉や血液などに作りかえられて、成長や生命維持、生活活動などに必要な人体特有の成分に変換させています。それぞれの食品に含まれる栄養素(炭水化物・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラル)は食品によって全て違います。好きなものだけを食えるのは栄養が偏ってしまうことになり、したがって、穀類・魚介・肉類・豆類・卵・野菜・きのこ・海藻・乳製品などを過不足なく食えることで、バランスの取れた食事になります(表1)。

また、1日に必要なエネルギー量は、高齢者に注目すると65歳~74歳の男性で2050~2400キロカロリー、女性で1550~1850キロカロリー。75歳以上の男性で1800~2100キロカロリー、女性で1400~1650キロカロリーが目標とされています(表2)。前段で述べた必要な栄養素を取り入れながら、過不足なく食えることが健康維持につながります。

ただし、いくら栄養素やエネルギー量の数値が基準値だとしてもどのよう

(表2) 1日の必要摂取エネルギー量



「食事は美味しく！楽しく！」食べるものです。美味しく食べられることは健康の証ですね。そして、「食べることに感謝の念を持ってください。健康

を維持するために食事は絶対不可欠なもの、そしてその食事を規則正しく取るというのは、一人ではなかなか難しいことです。意識していても正しく行われているのかいないのか、細かいところがありますよね。その点、専属の栄養士がいる有料老人ホームなどの施設は、規則正しい食事へ導いてくれる面もあるので心強いのではないのでしょうか。新型コロナウイルスが一日も早く終息し、シニアの皆さんが楽しくお話をされながらお食事をしたり、運動をしたり、趣味に興じるなど、のびのびとした有意義な毎日を、心置きなく送れる日が来ることを願っています。

食事例

- ◆子持ちカレイの煮付け
- ◆海鮮かにあんかけ
- ◆青菜納豆
- ◆炊き込みご飯(アサリ・油揚げ・人参)
etc...

白身魚は、良質なたんぱく質がありながら低脂肪なので、栄養補給にはピッタリです。海鮮かにあんかけは、小松菜を加える事で、ミネラルを強化。青菜納豆は、ビタミンなどの栄養価が非常に高いほうれん草と納豆の組み合わせ。炊き込みご飯は、カルシウム米を使用することで、本来取り入れにくいカルシウムを摂取できるよう工夫しています。



合計
604kcal

成分表

たんぱく質	37.2g
カルシウム	233mg
ビタミンB1	0.40mg
ビタミンB2	0.52mg
ビタミンC	41mg
脂質	12.5g
炭水化物	80.8g

神奈川県立保健福祉大学と 食の可能性を追求します

また、本大学の学生との交流も行われており、栄養学科3年生がヴィンテージ・ヴィラで実地研修をしています。ご入居者の毎日の食事を支えるなかで、季節に応じた食材を盛り込んだ献立や、食を味わう、楽しむことに加えて健康面での行き届いた配慮など、スタッフの方々の姿勢や思いを、楽しく学んでいます。プロの仕事ぶりを肌で感じているのではないのでしょうか。

「食」を通じて介護予防や食育セミナーなど、さらに関係を進展させていきたいと考えています。

また、本大学の学生との交流も行われており、栄養学科3年生がヴィンテージ・ヴィラで実地研修をしています。ご入居者の毎日の食事を支えるなかで、季節に応じた食材を盛り込んだ献立や、食を味わう、楽しむことに加えて健康面での行き届いた配慮など、スタッフの方々の姿勢や思いを、楽しく学んでいます。プロの仕事ぶりを肌で感じているのではないのでしょうか。

私どもは平成28年4月に超高齢社会を見据えて、健康寿命の延伸に関する調査研究を行い、広く情報を発信する必要があると考え、神奈川県立住宅供給公社と連携協定を締結しました。

ヴィンテージ・ヴィラに関しては、ご入居者がいつまでも健康で健やかな生活を送れるよう「食事・栄養・体力づくり」の分野を中心にサポートする取り組みを推進しています。具体的な取り組みとして食に関する講演会や「健康ランチ」をテーマにご入居者と一緒に献立を考える座談会の開催、ヴィンテージ・ヴィラで考案した「健康メニュー」の監修を行っています。これからも、「食」を通じて介護予防や食育セミナーなど、さらに関係を進展させていきたいと考えています。

神奈川県立住宅供給公社は、神奈川県立保健福祉大学と提携しています。同大学の准教授、倉貫早智さんのお話をご紹介します。



神奈川県立保健福祉大学 准教授
管理栄養士

倉貫 早智さん

新型コロナウイルス感染症拡大により、これからの健康づくり、健康寿命の延伸には、感染予防対策も含めて考えていく必要性が高まっています。そのため免疫力向上など「食」に求められることも、これまで以上に重要性が増すことと思います。今後もヴィンテージ・ヴィラのご入居者の健康を支える食の取り組みに協力・支援させていただき、得た知見を神奈川県立住宅供給公社とともに社会に広く発信することで貢献していきたいと考えています。



ヴィンテージ・ヴィラでの講演会

「高齢者の住まい」は、種類や施設数が増え、選択肢が拡がりました。一方で、とてもわかりづらくなり、「見た目」が同じようでも制度や仕組み、管轄する行政部局が異なり、あとから「もつと調べておけばよかった…」ということもありえます。「住み替え」を希望する人は、それぞれの特徴、メリット・デメリットを確認しておきましょう。



4つの分類の組み合わせ

「施設」「老人ホーム」「高齢者住宅」など高齢者の住まいに関する名称はいろいろありますが、定義はありません。ただし、個別の名称は明確になっており、それぞれ特徴は異なります。本稿では、総称を「施設」としておきます。

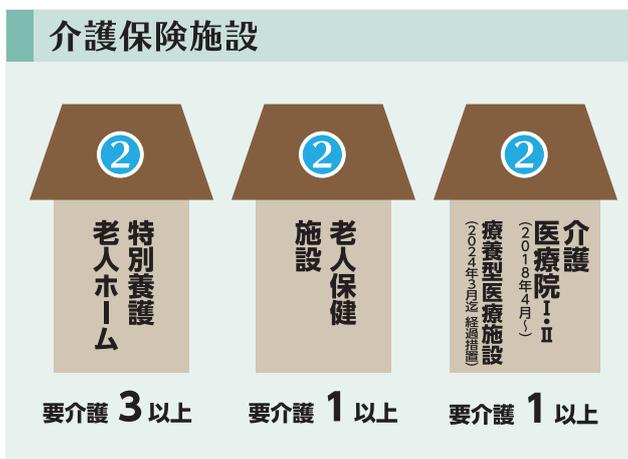
	公的	民間
自立型	①	③
介護型	②	④

※詳細は以下の施設ごとに分けています。

れます。つまり、①公的要素のある自立施設、②公的要素のある介護施設、③民間の自立施設、④民間の介護施設です。公的要素のある施設は、自治体の補助等で安価に設定されているものの、厳格な入居条件や待機者が多いという特徴があります。民間施設は費用には幅があるものの、運営企業により工夫や独自のサービスが自由に設計されています。善し悪しではなく、それぞれに特徴があり、自身の条件や希望に合わせて、どのカテゴリーが合うのか、チェックしてみましょう。

介護保険3施設

介護保険法上で「介護保険施設」といわれるのが「特別養護老人ホーム（特養）」「老人保健施設（老健）」「介護医療



院（介護療養型医療施設）」の3つ。「特養」はもともと入居希望が多い介護施設といえますが、介護保険改正の都度、入居要件や費用負担が厳しくなっています。それでも待機者は29・2万人（※1）と多く、希望通り入居できるかど

うかはタイミング次第ともいえます。

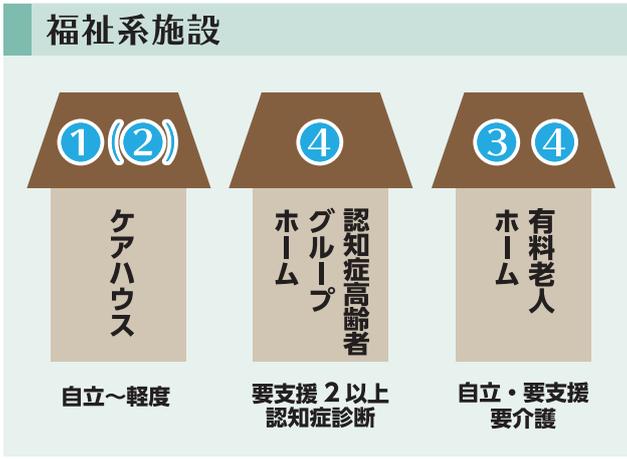
「老健」は、「病院」と「自宅」の中間施設ともいわれ、「滞在型のリハビリ施設」のようなイメージです。脳血管疾患（脳出血・脳梗塞、他）や骨折・転倒など、急な病気やケガで入院し、心身の障害を発生し要介護状態となり、自宅へ退院することが難しいことも少なくありません。その場合、老健で生活機能を回復させる訓練をし、自宅に戻れることを目的とします。従って、入居期間は一般的に1〜3ヶ月程度です。

「介護医療院」は、「介護療養型医療施設」の廃止に伴い（※2）、新しく創設された医療機能が手厚い介護施設です。これらは、社会福祉法人、医療法人、地方公共団体が運営主体となっており、一般的に「公的施設」と呼ばれています。

福祉系施設

「ケアハウス」はその名称から「介護施設」とイメージする人もいるようですが、入居要件は「自分で身の回りのことができる人」(※3)です。ケアハウスは自治体が補助をしているため、入居する人の収入に応じて費用の軽減措置があります。原則介護は施設から提供されないので、介護が必要になった際には外部のサービスを利用します。

「認知症グループホーム」は、認知症の診断かつ要支援2以上の介護認定が必要です。介護職員の支援を受けなが



ら5～9人の少人数で1ユニットの共同生活(個室)をするイメージです。

「有料老人ホーム」は、自立型と介護型に分けることができますが、自立型は非常に少なく高額な入居金が必要です。さらに、「介護付」と「住宅型」に大別されます(※4)。紙幅の関係で、この違いはまたの機会に解説したいと思っています。費用的にも入居金ゼロから数億円といった施設まであります。品質のバラツキも散見されますので、充分な事前の確認が重要です。

住宅系施設

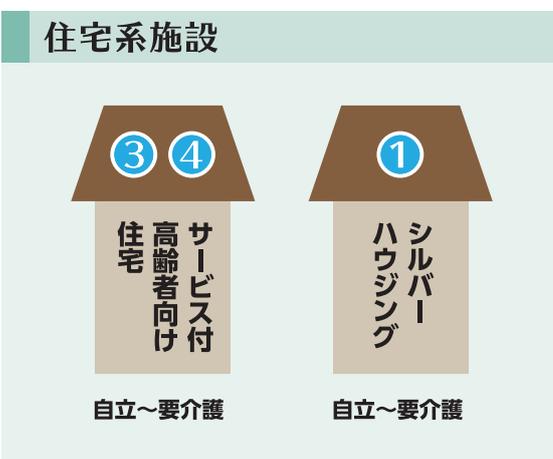
「サービス付き高齢者向け住宅(サ高住)」は、約10年前に「高齢者がバリアフリーで安全な住宅に早めに住み替え」られるように、つまり自立のうちに住み替えるという考え方で制度化されましたが、結果的にほとんどが「介護型」サ高住となっています。有料老人ホームと違いがほとんどわからないところもあります。詳細な点では制度や仕組みが異なるので、事前に理解しておくことが肝要です。

「シルバーハウジング」は、バリア

フリーで緊急通報が設置された公的住宅です。介護や食事が提供されるわけではなく、あくまでも高齢者向けの住宅で、入居者の収入に合わせて家賃軽減措置があります。

介護保険施設や福祉系施設は、「福祉部局」、サ高住やシルバーハウジングは「住宅部局」と行政の管轄も異なります。また、各施設に例外や付加的な制度もあり、高齢者施設は非常に複雑です。住み替えを検討する際には、特徴とメリット・デメリットを十分理解してください(※5)。

次号では、自立時入居の選択肢となる民間施設3カテゴリーについて詳しく見てみましょう。



著者PROFILE

山中 由美
YAMANAKA Yumi

エイジング・デザイン研究所 代表

国内外の高齢者住宅800ヶ所以上の視察・調査、高齢期の生活設計(住まい・お金・社会保障)についての執筆・講演などを行う。

1級ファイナンシャル・プランニング技能士、福祉住環境コーディネーター、他。



※1: 厚労省特別養護老人ホームの入所状況に関する調査(2019年12月公表)

※2: 2024年3月で廃止予定

※3: 都市型ケアハウスや特定施設ケアハウスなど一部は要介護対象のタイプもある

※4: 実際には3類型として「健康型」もあるが現状ほとんど見られないので省略

※5: 本稿で解説の施設は全ての高齢者施設を網羅してはおりません

ヴィンテージ・ヴィラ 向ヶ丘遊園

介護付有料老人ホーム(入居時自立)

魅力
力探訪



神奈川県内5ヶ所に展開するヴィンテージ・ヴィラシリーズは、神奈川県住宅供給公社が事業主の元気なときに入居する自立型の介護付有料老人ホームです。一人ひとりが積極的に、食を楽しんだり、趣味やサークル活動に打ち込んだりと自分のペースを大切に暮らしています。もし介護が必要になった時も、館内に常駐するスタッフからの必要な生活支援や介護サービスを受けることができるので、安心してご生活いただけます。なかでも今回ご紹介するヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園は、都心へのアクセスが最も良いことが魅力です。

四季を映し出す豊かな自然に囲まれて、 都心へのアクセスも軽快に

自然を身近に感じる
穏やかな暮らし

周辺には、四季折々に美しい表情を見せる名所が多数あります。特に春には、ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園より徒歩8分の二ヶ領用水沿いにて桜が満開になり、自然とのふれあいの場として多くの人に親しまれています。ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園でも、自然とふれあうイベントとしてウォークラリー等を行っています。

都心まで広がる行動範囲

都心へのアクセスが充実している立地の良さも魅力の一つです。小田急線や東急田園都市線を利用し、新宿・渋谷が30分程度、横浜へも東急東横線を利用する事で、気軽に移動する事が出来ます。また、ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園より徒歩8分のJ-R南武線「宿河原」駅からは、大型ショッピングセンターがある溝口や、発展著しい武蔵小杉へ乗り換えなしで楽々アクセス可能です。

暮らすための環境が整う街

周辺には、郵便局や銀行・薬局等が徒歩圏内にあります。特に日常のお買い物には欠かせないスーパーやコンビニエンスストアは、ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園に隣接しており、いつでも気軽ににお出掛けいただけます。さらに聖マリアンナ医科大学病院と協力医療関係にあり、専用車の送迎も利用できるので万が一の際にも安心です。

二ヶ領用水



生田緑地



聖マリアンナ医科大学病院



渋谷駅周辺

食

～作り立てのお食事をご用意～



中庭を臨むダイニングルームでは、朝・昼・夕食ともご予約なしで作り立てをお召し上がりいただけます。また、おかゆ等その方の状態に合わせたお食事をご用意いたします。

守

～いつもそばにいる安心感～



フロントスタッフは、暮らしの案内役としていつでも気軽にご相談いただけます。また、ケアスタッフが24時間常駐し、日常の健康管理や生活支援はもちろん緊急時や必要時の介護サービスもご利用いただけます。

※重度の介護が必要になった場合には、追加費用なしで提携施設の介護型有料老人ホーム「トレフォーレ」に移り住むことができます。

快適な居住空間で健やかに安心感のある暮らし

健

～日々の健康をサポート～



理学療法士やインストラクターが指導する独自の運動プログラムをご用意。サークル活動や趣味の活動を楽しんでいただく環境もあり、健やかに豊かに暮らしていただけます。

住

～明るい陽が差し込むゆとりある暮らし～



南向きを中心とした開放感あふれる居室には、緊急通報装置などを備えています。また、居室内だけではなく共用部も充実しており、ご入居者の暮らしをサポートする環境も整えています。



ヴァンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園
支配人 羽根田 豊子

自分らしく快適な暮らしをお過ごしいただけます。

ヴァンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園は、開設からまもなく28年を迎えます。神奈川県内でも、比較的都心に近いエリアに位置し、県内だけではなく多方面からご入居される方が多いことが特徴です。

総戸数119戸のアットホームな雰囲気のなか、ご入居者は日々穏やかに過ごされているように感じます。また交通の便が良く、気軽に出かけられるため、アクティブな方にもご好評いただいております。

私もスタッフは、ご入居者の笑顔を励みに「その人らしさ」を大切にサービスを心掛けております。



ヴァンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園を紹介する動画をHP上に掲載しています。QRコードからは非ご覧ください。

気の合う仲間と出会い、毎日が楽しく充実しています。

体操やビリヤード、近隣散策など日々アクティブに過ごされている、吉海様と米岡様。ご友人であり、一緒の時間も多いお二人にお話しを伺いました。

有料老人ホームへの入居を考えたきっかけは？

吉海様 主人と80歳になったらホームへ入居しようと検討していましたが、80歳になる前に主人が亡くなりました。そのため自分の気持的にはまだ早いとは思いましたが、友人を作りこれからも楽しみたいという思いから早めに検討を始めました。

米岡様 私も主人が亡くなったことがきっかけでした。子どもたちに迷惑を掛けないで老後を過ごす決めていましたし、自分自身の生活を楽しむためにもホームへ入居する検討を始めました。

ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園に入居を決められた理由は？

吉海様 一番の理由は立地条件ですね。東京に近いですし、横浜にも出やすい。

登戸駅や向ヶ丘遊園駅までのバス停がすぐそばにあり、移動にとっても便利です。ただ、私は歩くことが好きなので週回は向ヶ丘遊園駅まで歩いて買い物に出かけます。また安心して過ごすために住み替えるのですから、神奈川県住宅供給公社が事業主体という安心感も入居を決めた理由の一つです。

米岡様 新宿で生まれ育ったので小田急沿線に友人が多く、一緒に遊びに行く際の交通アクセスの良さに惹かれました。また、周辺には自然も多くあり、環境の良さも気に入りました。近くにスーパーもあります



パラ苑アクセスロード

が、あえて自然とふれあうために私も吉海さんと同じように、週1回は向ヶ

ヴィンテージ・ヴィラ向ヶ丘遊園ご入居者

吉海 公子さん 米岡 妙子さん

丘遊園駅まで歩いて買い物に出掛けています。その道沿いにあるきれいなお花が咲く「バラ苑アクセスロード」を通ることも楽しみの一つです。

ヴィンテージ・ヴィワでは
日々どのように過ごしていますか？

吉海様 私は以前よりヴィンテージ・ヴィワで、週3回の体操教室と週2回のプール、外へのお散歩などで体を動かしていました。今はそれに加えて館内の廊下でウォーキングをして体を動かしています。また、以前より趣味のビリヤードや麻雀の仲間もいるので毎日が、楽しくて、つい年齢を忘れてしまいます。



米岡様 以前は昔からの友人たちと頻りに遊んでいましたが、コロナ禍であまり会えなくなっていました。ヴィンテージ・ヴィワ向ヶ丘遊園ではコロナ禍であってもスタッフの方が工夫して、催し物を企画してくれるので、時間が許すかぎり参加して楽しんで

います。また、お部屋で引きこもりがちにならないように私も週3回の体操教室や、吉海さんに誘われて始めたビリヤードなどで体を動かしています。少人数で周辺の散歩に出かけるのも楽しみの一つです。

お食事でダイニングルーム(食堂)
はご利用されますか？

吉海様 私はだいたい朝食と夕食に食堂を利用しています。朝、決まった時間にバランスのよい朝食がとれること、夕食は和食、洋食、雑炊から選べる点が良いですね。また、夕食の際には、友人と一緒に利用することで、その日あった出来事をお話してできる良い機会になっています。

米岡様 私はほぼ毎日夕食に食堂を利用しています。吉海さんと食べることが多いですが、誰かと一緒に食べる食事はとても美味しいです。また、食堂のスタッフの方が一人ひとりの好みを考えていてくれるのがありがたい



ですね。先日も2種類の新メニューで迷っていた際に、スタッフから「米岡さんはこちらの方が好みだと思えますよ」と勧められ、食べてみると本当に私の好みどおりでした。スタッフとは友人のようにお話しができるので、それも楽しみの一つですね。

ヴィンテージ・ヴィワ向ヶ丘遊園
のスタッフの対応は？

吉海様 入居して8年になります。スタッフがほぼ変わっていないので、友人のように接することができます。何か心配事があればすぐに相談できますし、なおかつ心配りがあって、こちらの要望にもすぐに応えてくれます。

米岡様 私が一番驚いたのは、フロントスタッフ、ケアスタッフの方、全員がすぐに名前を覚えてくださった事です。とても温かい場所だなと思いました。フレンドリーでありながらも、スタッフ

と入居者というメリハリはキッチンとあり、居心地が良いですね。

有料老人ホームへの入居を
検討している方にアドバイスを

吉海様 元気なうちに入居されたほうが良いと思います。私はこれからをもっと楽しむために、ヴィンテージ・ヴィワ向ヶ丘遊園へ入居しました。入居が早ければ早いほど体力もありますし、より長く楽しむことができると思います。自分の経験からも高齢になるにつれて、引越しの作業や荷物の整理などが大変になるので、60代から検討して早めに決めた方が良いと思います。

米岡様 私は人で入居したため不安もありましたが、吉海さんという友人に出会い、良いスタッフにも恵まれました。私も吉海さんにお声をかけていただいたように、新しく入居された方へ声をかけていきたいと思っています。早めに入居すれば、新しい発見もあるし、出会いも多くなり、世界が広がると思います。



入居者インタビューの様子を撮影した動画をHP上に掲載しています。QRコードから是非ご覧ください。

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13分
東急線「青葉台」駅下車、バス21分



ヴィンテージ・ヴィラ 向ヶ丘遊園

所在地：川崎市多摩区长尾4-3-3
JR南武線「宿河原」駅下車、徒歩8分
小田急線「登戸」駅下車、バス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10分



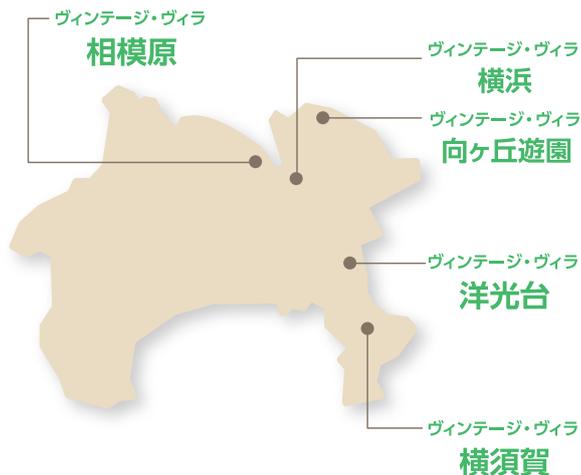
ヴィンテージ・ヴィラ 相模原

所在地：相模原市上鶴間本町2-17-16
JR横浜線・小田急線「町田」駅下車、徒歩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5分
京急線「逸見」駅下車、徒歩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

入会金 年会費 無料

◎情報誌「Senior Life」をお届け
◎見学会・セミナーのご案内をお届け

見学お申込み & お問い合わせ

神奈川県住宅供給公社 高齢者事業部 (平日9:00~17:00)

0120-428-660

