

自分スタイルで生きるシニアの上質な毎日

LONG LIFE

2016

秋号

vol.21



特集

肩のこりと痛みを解消して

のびのびとした 毎日を

素敵にLong Life
頭と心を健康に

「書くこと」で 豊かな毎日を

桜井ひろみ
Good Feeling 対談

アグネス・チャンさん

LONG LIFE

自分スタイルで生きるシニアの上質な毎日

Vol.

21

2016. 秋号



C o n t e n t s

04 季節を楽しむヘルシーメニュー vol.6

脂が乗って栄養豊富 おいしくいただく旬の秋刀魚

05 素敵に Long Life 頭と心を健康に

「書くこと」で豊かな毎日を

07 【特集】グッドライフ、ロングライフ

肩のこりと痛みを解消して

のびのびとした毎日を

12 こんにちは、ロングライフのお客様！

印南文子様 ロングライフ高槻

14 東洋医学から考える季節の健康

秋口の乾燥対策が健康維持の秘訣

16 桜井ひろみ Good Feeling 対談

アグネス・チャンさん<歌手・エッセイスト>

20 花を楽しむハッピーライフ

健康状態に合ったやり方で楽しむ フラワーアレンジメント

21 ロングライフ学会ケーススタディ

お客様からの満足と信頼を得られる

ホームでの食事のあり方

22 Good feeling ～よりよい人生を追求する～

よりよく生きるをテーマに、様々な活動を行っています

24 ロングライフリゾート ヒルズテラス函館いよいよオープン

LONG LIFE Gallery

ロングライフホームの四季

Autumn

鎌倉時代には後鳥羽上皇が好んで離宮を有するほどの景観が残る水瀬エリア。「グループホームみなせ」では、少人数の家庭的な環境の中、認知症ケアのスペシャリストが、心地よい空間と質の高い身体ケアをご提供しています。



脂が乗って栄養豊富 おいしくいただく旬の秋刀魚



秋刀魚のアクアパッツァ サラダ仕立て(手前)とマリネ(奥)。強火で煮込んでオリーブオイルと水を乳化させたアクアパッツァは、アサリのだしが秋刀魚の身にしっかりと絡みます。さっぱりいただけるマリネはすりおろした柿とワインビネガーで作った柿ソースで。

日本の食卓に欠かせない秋刀魚は
栄養豊富なヘルシー食

秋の味覚が食卓を彩る季節。脂の乗った旬の秋刀魚は、日本人にとって欠かせない食材です。秋刀魚はたんぱく質や善玉コレステロールだけでなく、脳の働きを助けるとされるDHAやEPAを多く含む健脳食です。さらに、9月から11月にかけて旬を迎え、脂がたっぷり乗ることと旨味がグッと増します。古くから庶民の食べ物として親しまれ、塩焼きやかば焼き、お刺身と、秋の食卓を彩ってきました。

簡単洋風レシピでいただく
旬の秋刀魚

秋になじみの伝統食材も、洋風レシピなら食卓がグンと華やかになります。この秋は、洋風のアクアパッツァやマリネ仕立ても試してみてください



監修:喜多 耕造 統括料理長

ホテルフレンチ・洋食シェフとして活躍し、ロングライフで真心のこもった料理を手掛ける喜多統括料理長。新鮮な秋刀魚の見分け方は、眼の部分にハリがあるものを選ぶとよいのだとか。ホームでは秋刀魚の他に松茸やクリ、きのこ類など、秋の味覚をふんだんに用いた献立で、お客様に旬の味覚を提供しています。

いかがでしょう。イタリアの漁師料理が起源のアクアパッツァは、フライパン一つでできる手軽な料理。リコピンの豊富なトマトや、ミネラルを多く含むアサリなども同時にいただけるヘルシーさも魅力です。オリーブオイルとレモン汁で漬けるマリネも、爽やかな風味が秋刀魚の脂と好相性。定番レシピにバリエーションを加えて、学問の秋に最適な健脳食、秋刀魚を楽しみましょう。

撮影場所

ロングライフ高槻

豊かな自然と暮らしが叶う関西有数の住宅地高槻市。京都・大阪へも快適にアクセス可能です。赤煉瓦の外観やアンティーク調レンガなどがあしらわれた館内には、共有スペースもゆつりと設置されています。



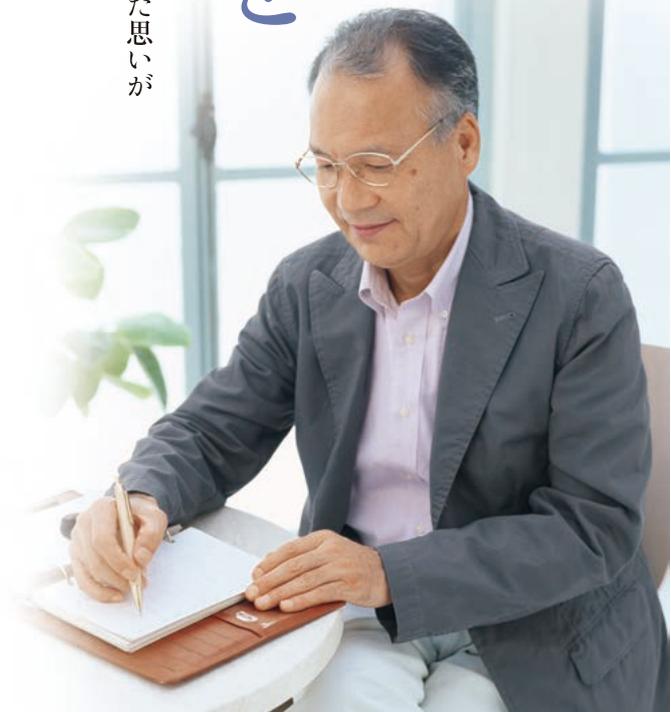
大阪府高槻市
南松原町11-6
阪急電鉄「高槻市」駅
より徒歩約10分
Tel.0120-550-294
(フリーダイヤル)

頭と心を健康に

「書くこと」で

豊かな毎日を

普段意識せずに行っている「書く」という行為。日記や手紙を書いているうちに、もやもやした思いがすっきり整理されたという経験がある方も多しはず。脳のトレーニングになるとも感情の整理もできる「書くこと」を習慣にして、毎日をいきいきと過ごしましょう。



昔から、「手は第2の脳」といわれています。たくさんの方の神経が集まっている指先を使うことは、脳の活性化に役立つとされています。また、教育現場では、考えたことを手で書くことで、学習効果が高まると指導されてきました。

今回は、いろいろな「書く」習慣をご紹介しますので、自分に合った新しいチャレンジにつなげていただければ幸いです。

文章を書くのが苦手な方は

バリバリ仕事で活躍してこられた方でも、書くことがどうしても

苦手、という方がおられます。そ

んな方は、まずは好きな文章を書き写すことから始めてみてはいかがでしょうか。格言や人が語った言葉、新聞記事等で気に入った言葉を日記帳やノートに書き写して、その言葉のどこが気に入ったかも簡単でいいので書いてみましょう。昔からなじみのある言葉でも、続けているうちに新しい発見もあるはずですよ。書くことへの抵抗が薄くなって来たら短文でいいので日記をつけることをおすすめします。

文章を書くのが好きな方は

日記をつけたり、短歌や俳句をたしなんでいるという方は、普段から文章を書くことを楽しんでおられると思います。脳は少し難しいことをやり続けると、活性化さ

れ進歩するもの。ブログやSNSで発信したり、雑誌や新聞などに投稿して、他人の評価や反応を受けると、新たな発見があることも。趣味の仲間と私製新聞や雑誌を発行して、輪を広げるのも楽しいものです。



素敵な人が続けている「書くこと」事例集

手帳に「やりたいこと」等を記録するAさん

テレビで見たおいしいお店や見たい映画等を手帳に書き留め、機会を見つけては出かけていって、「やりたいこと」を実現している68歳のAさん。「まだまだ欲だらけ(笑)」と元気な笑顔で毎日をご過ごしておられます。

家族のみ閲覧可能なブログで子どもに近況を伝えるBさん

東京に娘夫婦が暮らす大阪在住のBさん。夫がはじめた畑の作物の成長や、趣味のシャンソンのコンサート活動、ペットとの暮らしの様子などをブログで発信しています。ブログは家族と近い友人だけが閲覧可能な設定で公開。「離れて暮らしていても様子がわかって安心」と娘さん。皆さんもご自身にとっての「書く」習慣のレベルをちょっと上げて、頭と心をいきいきと保ってください。

肩のこりと痛みを解消して

のびのびとした毎日を

監修 西谷昌也先生（脳神経外科専門医）

年を重ねるごとに実感することが増える肩のこりや痛み。体のダルさや重たさ、腕が上がらないといった動作制限にもつながる他、症状によっては本格的な医師の治療が必要な場合も。

また、仕事や日常生活のちよつとした動作、睡眠時にも慢性的な痛みや違和感をともない、精神的な負担にもつながります。

肩の悩みの原因と対策を正しく知って、リラックスした毎日を過ごしましょう。



肩こり・肩の痛みには 様々な原因が

シニア・中高年にとって
身近な悩みごとに

など、肩こり・肩の痛みは多くの
人が日常的に悩まされている国民
的な症状といえます。

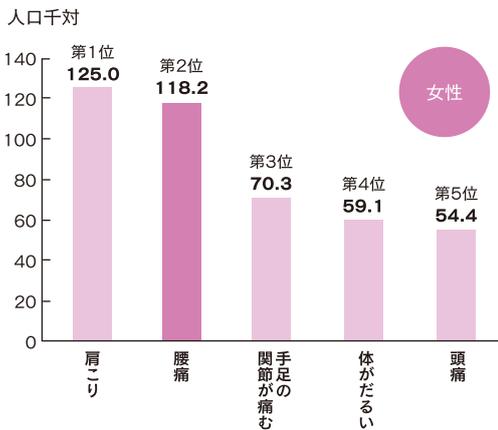
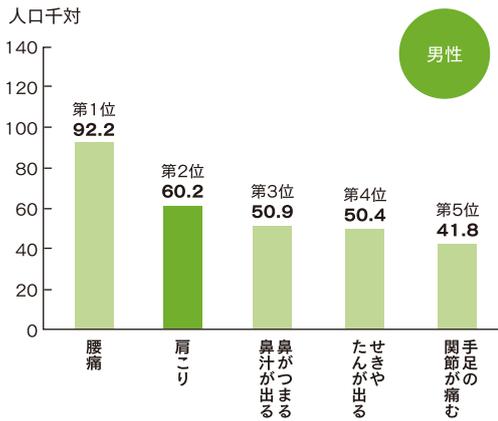
毎日の生活にも大きな原因が

厚生労働省「平成25年国民生活
基礎調査」によると、国民が抱え
る体の悩みのうち、肩こりは女性
で1番に、男性は2番目に多く
なっています。また、40〜60歳代
に多くみられる四十肩・五十肩や、
加齢による椎骨の変性による痛み

特に日本人は欧米人などと比べ
ると、頭部の大きさに比べて首・
肩の骨格や筋肉が不足しており、
肩こりを起こしやすいといわれま
す。骨や筋肉が弱りはじめ中高
年以降の方はさらに注意が必要
です。

周辺の症状の中でも、多くの人が
悩まされるのが肩こりです。
PCを使ったオフィスワークでは、
姿勢が前傾気味になり、長時間同
じ姿勢を続けることとなります。
また、PCやスマートフォン
ディスプレイを日常的に見つめる
ことによる眼精疲労も肩こりの一

因。その他、運動不足やエアコン
による体の冷え、ストレスや悩み
事といった心因性の原因も。また、
加齢による筋肉の減少や打撲など
のケガ、重たい荷物を持つ仕事、
たばこに含まれるニコチンやター
ルによる血流悪化など、肩の痛み
も日常生活の中に多くの原因が見
られます。



厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査」

重い荷物



パソコン

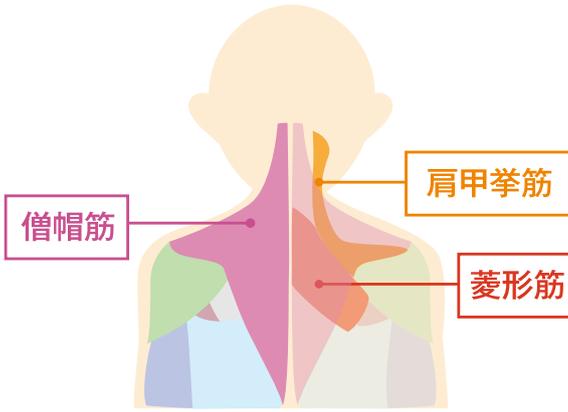


ストレス



肩周辺の筋肉や関節が原因

家事や仕事での日常的な動作の中でも、肩周辺の筋肉や関節にはたくさんの負荷がかかっています。この負荷が強すぎると、肩こりや痛みの原因になります。肩こりは首から肩、背中にある僧帽筋と呼ばれる筋肉のトラブルが原因です。僧帽筋が疲弊しすぎたり、血行が滞ることによって痛みが発生し、肩に張りや違和感を感じるようになります。また、肩関節にある関節包や滑液包という組織に炎症が生じると五十肩の原因になり、上腕骨についている腱板が損傷すると腱板断裂。肩甲骨のくぼみや上腕骨の表面の軟骨がすり減ると変形性肩関節症の原因になります。



肩の周辺を支える様々な筋肉



肩こりの原因 チェックリスト

- 日常的にストレスを感じる人が多い
- 長時間同じ姿勢でいることが多い

疑われる原因

日常生活

肩周辺の筋肉が日常的に緊張・疲労して起こる肩こり



- 肩の痛みが慢性化している
- 眠れないほどの痛みが続いている
- 肩が思うように動かさない、動かすと痛みを感じる

疑われる原因

肩関節

五十肩や腱板断裂、変形性肩関節症など、肩周辺の関節の原因の肩こり



- 肩の周辺がしびれる
- 片方の肩の筋肉が衰えている

疑われる原因

神経性

神経まひなど、神経に原因のある肩こり



※チェックリストは目安ですので、心配のある方は専門医にご相談ください

タイプ別治療法

タイプ別治療法	
生活改善	姿勢の改善、食生活の改善、ストレッチ解消など
運動療法	筋トレ、ストレッチなど
薬物療法	炎症や痛みを抑える薬を用いた治療

タイプ別の肩こり・肩の痛みの原因

このように、肩の構造は複雑で、こりや痛みには様々な要因が考えられます。日常生活やストレス、過度の運動や加齢による関節の損傷、神経性の原因。生活習慣の改善や運動など、セルフケアで改善できる軽微なものから、投薬治療や手術など医師の治療が必要な症状もあるので、自分の症状を正しく知ることが大切です。

自分に合った生活改善や運動で

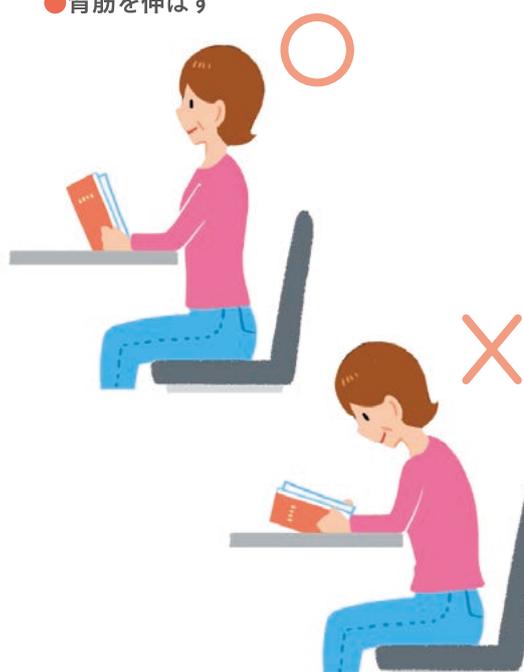
肩の悩みを解消しよう

まずは正しい姿勢から

日常生活が原因の肩こりには、姿勢の改善が最も大切です。首や肩周辺の筋肉は、スイカと同等の重量がある頭部を日常的に支えています。姿勢が悪いと頭を支える筋肉に不要な負担がかかり、肩・首周りの筋肉の血行不良をひきおこすので、たえず良い姿勢を保つことを意識しましょう。また、例えば良い姿勢でも、長時間同じ姿勢を取り続けると、筋肉が縮んで硬くなってしまう。可能な限りこまめに姿勢を変えたり、時々ストレッチを行うことを心がけましょう。また、近年では、正しい姿勢で座ることができるように設計された椅子や、敷くだけで正しい姿勢を取ることでできる補助クッションなどが販売されています。自宅やオフィスなどに取り入れてみるのも効果的でしょう。

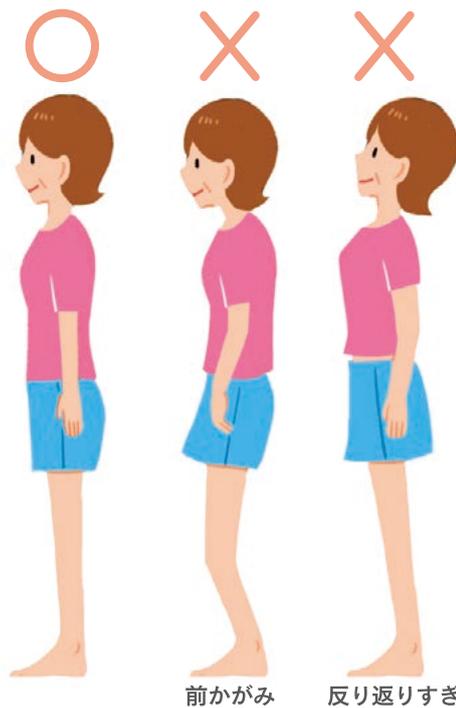
座っているときの正しい姿勢

- 股関節と膝が同じ高さになるように椅子の高さを調整する
- 深く腰掛ける
- あごを引く
- 背中が背もたれに少し触れる程度に
- 背筋を伸ばす



立っているときの正しい姿勢

- あごを少し引き気味に
- おへそのあたりを引き締めるように
- 腕を伸ばす
- 肩甲骨を後ろに引く
- 肩の力を抜く



肩がこるのは日本人だけ？

Column

日本で「肩が凝る」という言葉が初めて使われたのは、夏目漱石が1910年に発表した小説「門」という説が有名です。「肩が凝る」という言葉が知られたことで、人々が肩の筋肉の張りを自覚するようになったというこの説には、いくつかの異論も存在します。

「門」と同年に発行された狩野直喜による「日本國見在書目録に就いて」でも、「肩の凝る」という表現が見られ、それ以前にも樋口一葉が「肩が張る」という表現を用いていました。また、1686年の医学書「病名彙解」に

紹介されている「痲痺」という症状は、俗称として「うちかた」と呼ばれていたという説も残っています。

このように、その語源には諸説あるものの、「肩こり」という言葉は、日本では長らく一般的に用いられてきましたが、外国語には「肩がこる」という表現は見られないということをご存知でしょうか。必然的に、外国には肩こりを訴える人が存在しないということになり、これが世界中で肩がこるのは日本人だけと言われる所いとなっています。

筋トレとストレッチを組み合わせて

効果的な予防を

毎日の運動で肩を守ろう

肩をこまめに動かして、僧帽筋や肩甲骨周辺の筋肉をほぐし、血流を促すことも肩のケアには大切です。自宅や職場でも手軽に取り組める簡単な筋力トレーニングやストレッチがおすすめです。ポイントは毎日継続すること。これだけで体を動かす習慣のなかった方も、毎日続けるうちに筋肉がほぐれ、動きやすくなってくるので、習慣付けましょう。

神経・関節に原因がある場合もまずは医師に相談を

肩は、その構造上、こりや痛みが起こりやすく、生活習慣にも密接に関係している部位です。その特性を理解し、症状がひどくなる前に運動や姿勢改善といったセルフケアを行いましょう。しかし、

五十肩や腱板断裂、変形性肩関節症や神経まひが引き起こす肩の痛みは、医師による診断が不可欠です。症状に応じた投薬や運動指導を施してくれるので、かかりつけの医師や整形外科医などと相談しながら治療を進めてください。

肩甲骨周辺のストレッチ

5回1セットで
1日2~3セットを
目安に



①両腕を前に出す



②肘を90度にして胸を張り、肩甲骨を寄せます



③そのまま両腕を上にあげ、頭上の窓を拭くイメージで左右に3回動かします

僧帽筋のストレッチ

5回1セットで
1日2~3セットを
目安に



①背筋を伸ばして足を少し広げて座る



②肩を耳に付けるイメージで持ち上げ、10秒~20秒キープし、ふっと一気に力を抜く

1日3~5分を
目安に

コドマン体操

アイロンや取っ手の付いた洗剤ボトルなども代用可能。



①テーブルなどに片手をつけて、肩の力を抜いて腕をだらりと垂らし、1kgのダンベルを軽く握ります。



②重力に逆らわないように、重りを振り子のようにゆっくりと前後に振りまします

※回数、セット数は無理のない範囲から始めましょう。
※高血圧や持病のある方は、主治医とご相談の上、行ってください。

こんにちは、
ロングライフのお客様！

Vol.21

理想の環境の中、 充実の日々を満喫

ホームでの暮らしやこれからの生き方などについてお話をうかがいました。

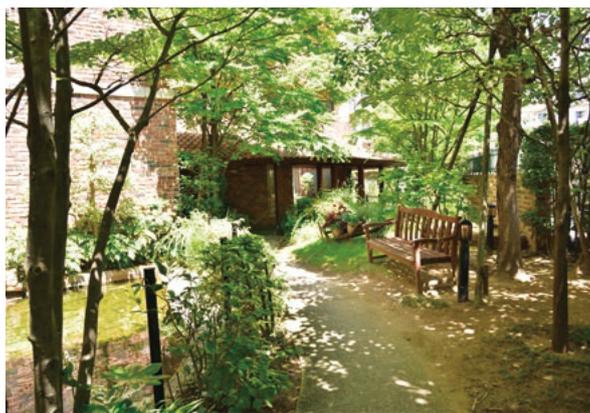


印南 文子様

ロングライフ高槻
2005年入居
愛媛県新居浜市ご出身。幼い頃からの趣味である読書の他、日本中を旅行されるなど活発な一面もお持ちです。長らく取り組んでこられたボランティア活動は、大手メディアにも多数取り上げられています。

アクティブな セカンドライフを求めて

瀬戸内有数の工業都市、愛媛県新居浜市で生まれ育った印南様が、大阪府のロングライフ高槻に入居してきたのは10年前のこと。観光もかねて、関西にお住まいの二人のお子様を頻繁に訪ねられていたこともあり、入居されるホームを馴染みのある関西で探しておられたという印南様。十数か所のホームを見学された結果、ロングライフ高槻を選ばれたのは、なによりもその立地条件に魅力を感じたからなのだとか。亡くなったご主人のお墓のある京都へも、大阪市内へも電車でスムーズにいけることや、市営バスが頻繁に行き来し商店街もすぐ近くにあるこ



エントランスまで続く豊かな緑が配されたアプローチ

となどが決め手になったそうです。入居されてからは「孫みたいなのが「いい存在」と、ホームスタッフの対応にも満足されている様子。中でも男性スタッフの存在は心強いようで「自室でのちょっとしたトラブルにもすぐに駆け付けてくれるし、息子と同居しているみたい」と喜んでくださっています。

自分の世界を広げてくれた ボランティアとの出会い

定年後は好きな本に関わるボランティアがしたいと、点訳図書と録音図書づくりを始められた印南さま。「点訳図書が5万ページに達し

た時、全国大会で表彰状をいただいたのは嬉しいことでした。朗読はNHK日本語センターの指導を受け、コンテストで何度か優良賞をいただきました。

そのほか、点訳グループの会長も務められ、目の不自由な方と健常者が共同で執筆する雑誌「さざなみ」を年に4回発行するなど、ボランティアの分野で精力的に活動されてきました。「目の不自由な方は、点字を通して情景や描写を驚くほど正確に感じ取っていたり、豊かな感性をお持ちの方が多くいます。お宅にお邪魔すると、驚くほど掃除も行き届いているし、お花も飾られていたり。彼らとの交流の中で、自分

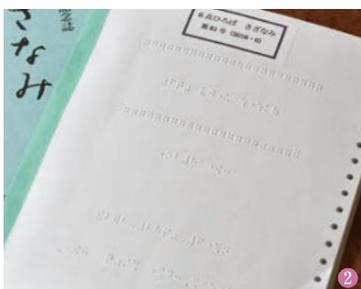


交通の便も良く、いきいきとした生活を叶える環境が魅力のロングライフ高槻

の世界が広がりましたし、お友達も増えました。本当によかったと思っています」と、感謝の気持ちを口にされました。

できることは自分で
はつらつとしたセカンド
ライフを満喫

89歳という年齢を感じさせないほど、テンポよくいきいきとした表情で話される印南様は、ご入居後も自炊を習慣にしておられます。ホームでのお食事を3食ともご自身で用意され、お買い物にもお一人でお出かけになっています。「百人一首クラブ」や『物語の会』での入居の方々との交流は楽しく大切な時間です。3週間に10冊借りられる図書館通いも楽しみの一つです」と語られる印南様。「このホームや、高槻という街での生活にはとても満足しています。体が動かなくなれば、周囲の方にお世話になるとありますが、自分でできている間は、いまの生活を続けていきたいです」。ご自身の理想の生き方が叶う環境の中、自立したセカンドライフを満喫されています。



①朗読・点訳ボランティアの多大な貢献に対して多くの賞状が贈られました。②印南様が情熱を持って手掛けてこられた点訳図書。③愛媛のボランティア連絡協議会の活動で対談される印南様。④ホームの庭園は四季の草花が美しい空間に。涼やかなせせらぎが流れ、心地良い水音を奏でています。



ロングライフ高槻

大阪府高槻市南松原町11-6
阪急電鉄「高槻市」駅より徒歩約10分
TEL.0120-550-294 (フリーダイヤル)
■ 構造・規模／鉄筋コンクリート造1棟 地上5階建
■ 敷地面積／1,717.30㎡ ■ 延床面積／2,751.97㎡ ■ 居室数／53室
■ 共有設備・施設／エントランスホール、レストラン1兼多目的ホール、レストラン2、大浴場、介護浴室



お客様のお気に入りPOINT

ダイニングルーム

緑の庭園が見渡せる開放的な空間。毎日の食事の他、様々なイベントが催される印南様のお気に入りポイントです。



秋口の乾燥対策が健康維持の秘訣

まだまだ暑い日々が続いていますが、これから秋口にかけては、空気がどんどん乾燥していきます。暑くて汗をかきくくらいだから大丈夫、と乾燥対策を怠ってはいませんか？ 風邪などの感染症を予防するためにも乾燥対策をしっかりとしましょう。

秋は乾燥によって起こる皮膚や呼吸器など肺系のトラブルに注意

秋口に多い健康相談の内容は、吹き出物やカサカサ肌など、皮膚のトラブルや喉のイガイガ、鼻の乾燥など鼻、口、喉に関するトラブルです。

現代の生活では、まだ暑い秋口には冷房がかかり、肌寒くなるとすぐに暖房がかかっています。どちらも乾燥の原因となるので、喉のイガイガや咳など、喉のトラブルや喉風邪を引き起こすケースも多く、また、

乾燥による皮膚のかゆみもやすくなります。

もともと秋は、次に示す五行色「金」の気を持つ季節で、皮膚や呼



吸器など肺系にトラブルがしやすい季節。お風呂上りに顔や身体にクリームを塗ってしっかりと保湿したり、加湿器で空気が乾燥しすぎないようにするなど、しっかりとケアすることが大切です。

免疫アップのために腎系の対策をするのもこの時期のポイント

乾燥によって感染症にもかかりやすくなるので、風邪などの感染症にかからないために、免疫をアップすることも大切です。エネルギー源で

ある腎系もしっかり整え、免疫力アップを図りましょう。

腎系は、生命力の土台となる器官で、代謝や記憶力、集中力といった脳の活動を考える上でも重要な働きをしています。五行色体表を見ると、髪や骨、耳や膀胱といった箇所に対応していることがわかります。これらの箇所のトラブルは、腎の機能が衰えることで起こると考えられます。

腎系、肺系ともに、その働きは、加齢とともに自ら活発に活動する力が弱くなるので、きちんと対策をしておきましょう。

乾燥対策&免疫力アップに おすすめの健康食材

● 乾燥対策には

うるおいを与える食
材を取ることが乾燥対
策には効果的。五行色体
表の五色に「白」とある通り、



白菜や大根、かぶやレンコンといっ
た野菜がおすすめです。レンコン

は特に肺系を潤します。特に

すりおろしたレンコンを具に

するのがおすすめです。山芋

などのネバネバ系食材もよい

でしょう。まだ夏の名残がある

季節には、きゅうりやトマト

といった水分

たっぷりの野

菜もおすすめです。



便秘による肌の乾燥といったトラ

ブルにお悩みの場合は、腸内環境を

整える食材を。乳酸菌を含む食材

がおすすですが、ヨーグルトなど



芳地 智子

薬剤師、国際中醫師、ハーバ
リスト。近畿大学薬学部卒業
後、上海中医薬大学日本校中
医学科大学専科コース前期課
程修了。漢方薬を専門とする
薬剤師として活動。漢方カウ
ンセリングの傍ら、薬膳カフェ
のプロデュースやコラムの掲
載、セミナーなどを通じ、漢方
の普及に努める。
漢方ブログ執筆中
<http://ameblo.jp/th-kampou/>

● 免疫力アップには

がんの治療にも使われているβ-

の動物性の乳酸菌は腸に到達する
までに死滅するものが多いので、植
物性の乳酸菌を摂るのがおすすめ。
無添加のお漬け物を摂るとよいで
しょう。

するりと快便を目

指すためには、油脂を

多く含むナッツ類

もおすすです。ピーナツ

ツやくるみ、ごまなどを食

卓に取り入れてください。

表を見ると、秋の五味は辛味と

なっていますが、辛味は発汗を促進

するので、摂りすぎると逆に乾燥を

引き起こしてしまいます。しょうが

や七味などを使う時は、少量を心

がけましょう。特にパウダー状の

しょうがやサプリメントは過剰摂

取になりがちなので注意が必要で

す。



五行色体表

五行	木	火	土	金	水
五臓	肝	心	脾	肺	腎
五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
五志	怒	喜	思	悲(憂)	恐
五悪	風	熱	湿	燥	寒
五色	青	赤	黄	白	黒
五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五根	眼	舌	唇	鼻	耳
五支	爪	毛(面色)	乳	息	髪
五体	筋(膜)	血脈	肌肉	皮毛	骨(髄)
五季	春	夏	土用	秋	冬



グルカンが含まれてい
るきのこ類は、免疫力
アップにおすすめです。

しいたけやエリンギ、
舞茸など、秋のきの
こをたっぷり楽しみま
しょう。きのこを調理す
る際は、焼きすぎに注意して、きの
こに含まれる滋味あふれる水分を
飛ばさないようにしっかり味わって
摂取してください。



エビや乾燥貝柱、ニラや
キャベツ、ブロッコリーな
どもおすすめです。

空調管理と運動・呼吸で 元気をキープ

乾燥を寄せ付けない生活習慣を

心がけることは、秋から冬にかけて
の健康を維持するためにも効果的
です。肺系を鍛えるには、呼吸器系
を整えることがポイント。小さな子
どもは泣くことで肺系を鍛えていく
のですが、大人はそうもいきません。
朝晩しっかりと深呼吸して鍛えま
しょう。腹式呼吸、胸式呼吸など意
識しなくてもよいので、とにかく
「しっかりと吸ってしっかりと吐く」こと
を心がけてください。水泳は肺活量
がつくので、プールに通うのもおす
すすめです。ヨガでは、ポーズを取る
際に呼吸を意識するので、ヨガをた
しなむのもよいでしょう。

外出先では難しいことも多いで
すが、なるべく適切な湿度を保って、
ウイルスや細菌を寄せ付けないよう
にし、元気に過ごしてください。

残された人生を楽しく、 有意義に過ごすための終活を

17歳の時に『ひなげしの花』で歌手デビューされ、一世を風靡したアグネス・チャンさん。芸能生活45周年を迎え、歌手としてのみならず、ボランティア活動、講演や著作活動と多方面で活躍されています。デビュー当時と変わらぬ愛らしさを保つアグネス・チャンさんですが、還暦を過ぎて『ひなげしの終活』を出版、「終活宣言」をされて話題となりました。そこで、前向きで楽しいアグネス流の終活について、たくさんのお話を伺いました。

歌手・エッセイスト

今回のお客様

アグネス・チャンさん



高齢期は、自分のために生きる
人生で一番自由な時間

桜井 本日はようこそお越しくださいました。歌手活動をはじめ、幅広くご活躍されているアグネスさんにお会いできて大変光栄です。

アグネス ありがとうございます。私も終活初心者ですので、とても楽しみにしていました。

桜井 まだ60歳を過ぎたばかりの

アグネスさんが、終活を始められたきっかけをお聞かせください。

アグネス 私は2007年に乳がん

に罹ったとき、「せめて三男が中学を卒業するまで死にたくない」と思いました。でも、幸い生還し、その三男が大学に入ると、「残りの人生はおまけ」だと思ふようになったのです。ちょうどその頃、「終活」という言葉を知り、私は、「終わりの準備」ではなく、

残された命を有意義に生き切るための終活をしようと決めました。

桜井 ご著書の中で、終活を始めるのは「生きてきた年月より残された年月の方が少なくなつたと感じた時」と仰っていますが、やはり早い方が良いのでしょうか？

アグネス そうですね。例えば、香港をはじめ諸外国では、とても早く遺書を書くんです。死に対するネガティブなイメージはあっても、死を拒否することはできない。それなら、子どもの成人後は、時間もお金も自分のために使おうと、常に楽しみを追求している方が多く、私も見習おうと思ったのです。

桜井 そのような考え方が広がれば、日本でも高齢期のイメージはもっと明るくなりますね。

アグネス 高齢期は、子育てや社会に対する責任から解放され、人生で一番、自由な時間。体が動く限り、好きなことにチャレンジできる明るい時期だと思います。でもやってみると、意外と難しいんですよ。私もまだ、家族ではなく自分のための買い物をするときには、つい贅沢かなと思ってしまう。

桜井 中には、楽しみ方がわからないとおっしゃる方もいらっしゃいます。自分のための時間をどん



アグネス・チャン

55年生まれ、香港出身、本名・陳美齡。1972年に日本で歌手デビューし、一躍トップアイドルへ。1974年、上智大学を経てカナダ・トロント大学を卒業、1994年には米スタンフォード大学で教育学博士号を取得。歌手としてのみならず、講演や著書とマルチに活躍を続ける。ボランティア活動にも精力的に従事し続け、1998年、日本ユニセフ協会大使に就任。世界中の紛争地帯へ足を運んでいる。私生活では1986年に結婚、三人の息子全員がスタンフォード大学へ進学するなど、その教育法にも注目が集まっている。

な風に使うか、早くからイメージしておくことも大事ですね。
アグネス 人は、社会の中でその役割になり切ろうとしますよね。もしかしたら、会社で真面目に部下を仕切っている人が、本当はふざけたり人を笑わせることが好きかもしれない。終活は、そんな肩書きや役割、自分自身の「こうあ

らねばならない」という縛りを捨て、本当の自分がどんな人間か、何が好きで、何を楽しいと思うかなど、自分自身と向き合うきっかけになると思います。
桜井 なるほど。アグネスさんは、お仕事以外の場でのご友人も多く、次々とご自身の世界を広げていらっしゃるそうですね。長い間、

社会の中で鎧を着てこななければならない方も、本来の自分の姿で人と関わったり、社会に対して新しい形での役割を持つことが、とても大事だと感じます。

**学び、生産し続けることで
『老い』もアクティブに**

桜井 私たちロングライフのお客様にも、これまでに蓄えられた英知や経験を生かして、できるだけアクティブに、より自分らしく人生を送っていただきたいと思うのですが、老いについてはネガティブな方もいらっしゃいます。アドバイスをいただけますか。

アグネス 私は、いくつになっても、学び、生産し続けることがイキキと生きる原動力になると思います。生産するものは物でも言葉でもボランティア活動でも、なんでもいいんです。梅シロップを作るときにカビを発生させないコツとか、そんな小さな知恵でも、書き留めて残せたら、立派な文化遺産です。

桜井 どなたにでも、何かがあるということですね。
アグネス そして、ワクワク、ド

キドキすること。例えば、小さな子どもと接すると幸せホルモンが出て、若返るんですよ。

桜井 全国に21あるロングライフの中には保育園が併設されているホームもあって、お客様が小さい子のお世話をしてくださったり、読み聞かせをされるなど、世代間交流が行われているのですが。

アグネス それはとても素晴らしいですね。抵抗力も上がるので、ぜひ積極的にワクワクする機会を求めていっていただきたいです。

桜井 ほかに健康面で気をつけておられることはございますか？

アグネス 仕事は無理せず、体と相談しながらやっています。友人とおしゃべりしたくて始めたピラティスや、太極拳は楽しい上にストレッチにもなり、体に負担がか

からなくておすすりめですよ。

未来のために 早くから話し合うことが大切

桜井 ロングライフには、お仕事をもちのお客様や、趣味や運動を楽しまれるお客様もいらっしやいます。アグネスさんは将来どんなホームに入りたいと思われませんか？

アグネス 私は、体が弱ったり、認知症になったら、きちんと世話をしてくださる施設に入りたいんです。できれば子どもや孫が訪ねて来やすいところ。こちらは本当に綺麗で高級感もあって素敵ですよ。これからのいろいろ見学して、自分で決めたいと思っています。

桜井 私どものところにも、ご自身の将来のために見学にいらっしやる方が増えています。

アグネス 子どもに探させるのは大変です。私はどこに行っても幸せだと決めていて、子どもたちにもそう言っているんですよ。

桜井 「どこに行っても幸せと決めている」。素敵なお言葉ですね。

アグネス お葬式、お墓のことなども、家族でよく話し合います。先日も息子に「延命措置はどうする？」と聞かれたので「できるだ

け機械につないどいて」と答えたから「ママ、子どもは大変だよ」と笑われました。でも、深刻にならないうちに話しておくことで、将来「あんなこと言ってたな」と思

い出せばいいと思うんです。

桜井 深刻にならないうちに話し合う、大切ですね。

アグネス 残りの人生はわがままでありたい。でも、残された人が困ったり、悲しまないようにするのも終活です。物品の整理も、もう始めているんですよ。

桜井 思い出の品を片付けるのは大変だと思いますが。

アグネス 思い出の品を見ると懐かしくなりますが、整理しているうちに執着が消えて、気持ちが軽くなりますよ。未来の方に目が向くんです。

桜井 未来を考えることが大事なんです。

アグネス 私の母は、80歳の時



右／桜井ひろみ
(ロングライフホールディング株式会社 専務取締役)

Information



『ひなげしの終活』
パブラゴ新書 アグネス・チャン著
「幸せを重ねて、みんなと笑顔で「お別れ」するために」。人生の中で一番の安らぎのときであり、年齢を重ねたからこそはじまる楽しい「ごほうびの時間」。氏の独特の「終活」観が詰まった一冊です。

にマンションの20年ローンを組もうとしたんです。ありえないですよ、100歳まで払い続けるつもりだったんですよ。でも母を尊敬しました。

桜井 お母様のその前向きな姿勢がアグネスさんにも引き継がれているのです。私どもも、そんなポジティブで明るい終活のお手伝いをしてまいりたいと思います。本日はありがとうございました。

秋の行楽イベント

8品種
30万本!



10月8日(土)~11月3日(祝・木)
コスモスフェスタ

コスモスとヒマワリの 珍しい共演も

8品種、約30万本という圧倒的な規模でコスモスが楽しめる恒例のコスモスフェスタ。澄み渡る秋の青空のもとコスモスが広がる「花の丘」は、絶好の撮影スポットに。ヒマワリとコスモスの共演も見ることができます。

国立民族学博物館



日本庭園

日本庭園心字池



森のトレイン



サイクルポート



花の丘



自然文化園



太陽の塔



バーベキューコーナー



大阪府広報担当副知事
もずやん

10月29日(土)~11月27日(日)<予定>
紅葉まつり

特別公開の茶室で お手前が楽しめます

松皮葺の「汎庵」が特別公開される紅葉まつり。当時の総理大臣、佐藤栄作氏直筆の扁額が残されています。期間中は「汎庵」での呈茶や伝統芸能が楽しめ、見事な菊花の花壇もみられる予定です。

森のトレイン・自転車タクシー

園内の移動を、便利&快適に

レトロなSL風の園内トレインは、子どもたちにも人気。風景を楽しみながら園内をゆっくりと走ります。土日祝には、環境に優しい自転車タクシーも運行。ご家族・ご友人同士でぜひご利用ください。

【森のトレイン】

料金:3歳以上 300円 運行時間:9:55~16:05

※10・11月は毎日運行。9月は土日祝のみ。

【自転車タクシー】

料金:1台1回500円 運行期間:10月11月の土日祝。



風光明媚な
紅葉の庭園



ラビアンローズ緑地公園



癒しと活気が共存するセカンドライフステージ。緑に包まれた人気エリアに佇む「ラビアンローズ緑地公園」。徒歩約15分の阪急曽根駅前には活気あふれる街並み。閑静さと活気を身近に感じられる暮らし。

【所在地】大阪府豊中市長興寺北3-140

【アクセス】阪急電鉄宝塚線「曽根」駅より徒歩約15分

水曜は休園 10月・11月は無休

【入園料】
自然文化園・日本庭園共通
大人2500円、小・中学生70円

午前9時30分〜午後5時(入園は午後4時30分まで)

みください。

万博公園の秋は、日本らしい雰囲気にも包まれる季節。コスモスが一面に広がる「花の丘」では、秋の花であるコスモスと夏の花であるヒマワリの共演も見られます。10月29日から11月27日には紅葉まつりを開催予定。茶室の特別公開や野点、舞楽など、伝統的な日本文化に触れることができます。10月11月は、自然文化園エリアを走る「森のトレイン」を毎日運行。また、好評をいただいた「自転車タクシー」も運行します。秋ならではの豊かな彩りに満ちた自然の園内風景を、ゆったりとお楽しみください。

教えてくれたのは
この人!

日比谷花壇インストラクター
岩下 秀代さん
「介護予防」を目的として
創設された「フラワー
ファシリテーター」を認定
する講師として活躍。施
設入居者へのフラワーア
クティビティ講師。



プロが教える! 花を楽しむハッピーライフ

健康状態に合ったやり方で楽しむ フラワーアレンジメント



見る人々を和ませてくれる
美しい花々。そんな花々を使っ
て、「介護予防」を目指し、開
発されたのがフラワーファシリ
テーターによるフラワーアク
ティビティプログラムです。今
回は、ラビアンローズ高槻で講
師を務めておられる岩下さん
にお話をうかがいました。

前頭前野が活性化する フラワーアクティビティ

レッスン開始30分前にもかか

わらず、参加者のほぼ全員が
席について楽しみに待っておら
れるフラワーアクティビティプ
ログラム。テーマと見本があり、
用意された季節の花材を使っ
てアレンジメントを作るのは、
一般的なフラワーレッスンと同
じ。ただし、随所に高齢者向け
の工夫が仕掛けられています。
花を挿す吸水性スポンジは
少ない力でも挿せる一番柔ら
かいもの。花の高さを決めて
カットするための見本は、茎を

参加された方の声

美しい色合い、きれいな
お花、いい香りに囲まれ
たとっても良い気分。
毎回楽しみにしています。
(A.Yさん)

若い頃、華道未生流の
師範として教えていた
ので、その時の思い出が
蘇りました。若いスタッ
フの方に話を聞いても
らって楽しかった。
(H.Mさん)

北海道のラベンダー畑、
淡路島の水仙郷など、
その時々花材を通して、
昔、主人といった旅行
を思い出して幸せな
気分になります。(Y.T
さん)

「ホームに入居されている方
に季節を感じていただけるよ
う、月の花はなるべく季節感
があつて皆さんのなじみのある
花を選ぶようにしています。一
日のタイムスケジュールの中
で、無理なく取り組んでいた
だけるよう、フラワーアクティ
ビティは、説明から最後の講
評まで含め全てを60分で終了
するように組んでいます。皆さ

単調になりがちな生活に リズムと彩りを 添える役割

使った独自のものさしです。
「長さを考えてご自身でカッ
トしてもらおうのですが、このと
きに一番脳が活性化すること
がわかっています」と岩下さん。
はさみを使うので、脳と利き
腕の運動能力のトレーニング
にもなります。



ん、時間内に素敵な作品を仕
上げてくださいますよ」とのこ
と。参加者の中には、プログラ
ムに参加するためにおしゃれし
てお化粧をしてきた、とうれし
そうに報告してくださる方も。
「講評では、他の方の作品の
良い所をほめ合ったり、コミュ
ニケーションも生まれます。そ
うやって生活にメリハリをつけ
てもらえたらうれしいですね」。
参加者の皆さんは、花に関
する思い出話に花を咲かせた
り、思わず鼻歌が出てきたり。
花を通してウキウキした気分
を感じておられるようでした。

 HIBIYA-KADAN



株式会社日比谷花壇

〒550-0004 大阪市西区靉本町1-13-9

TEL. 06-6444-5529

<http://www.hibiyakadan.com/>

参加されたお客様はお部屋に花を飾って楽しんでおられます ▶

お客様からの満足と信頼を得られる ホームでの食事のあり方

食事に対する意識が
スタッフへの不信感に

ロングライフ葛西に入居されて
いる82歳の女性T様。糖尿病
を患っておりますが、ドクター

糖尿病を患われたT様のため、 調理法や提供の仕方を変更

糖尿病を患われ、ホームでの食事に満足していただけなかったT様。油
を使わない調理法や、タレ類は別盛りにするなど、他のお客様と同じ食
材を使いながらカロリーを調整する工夫に取り組みました。

Action

健康状態が改善され、安心して 食事を楽しまれるように

急激な体重や体調の変化もなく、健康診断の結果にも改善がみられた
T様。ホームのスタッフに対する信頼も厚くなり、いまでは毎日の食事
を笑顔で堪能していただけるようになりました。

Result

から塩分やカロリーなどの食事
制限指示は出ておらず、他のお
客様と同じメニューを提供して
いました。しかし、血糖値の高
さを気にされていたT様は、毎
食カロリーや量に気を使いなが
ら、ご自身で食事管理をされて
おられ、食事を残すこともしば
しば。ホームでの食事を安心し
て楽しめないことから、食事を
担当するスタッフにも不信感を
抱いておられるようでした。

食べる喜びを

取り戻してもらいたい

そんなT様に、血糖値を気に
せず食事を楽しんでいただくた
めに、まずはスタッフに対する信
頼回復から取り組みました。カ
ウンター越しではなく、直接T
様のお席に伺ってご挨拶をし
たり、目の前でお寿司を握ったり

ステーキを焼くといったイベン
トも実施。徐々に心を開いてく
ださったT様から、ご希望され
る量や味付け、調理法等を詳し
く伺うことができました。カロ
リーの高いドレッシングやタレ
類は別盛りに、焼き物や揚げ物
はポイルや蒸し物に変える等、
必要な栄養はキープしながら、
カロリーを抑えられるメニュー
調整に取り組みました。

お客様の健康を支える 食の大切さ

T様のご希望を取り入れたメ
ニューを継続した私たち。健康
診断の結果が前年よりも改善さ
れ、ご丁寧な感謝のお言葉を頂
くことができました。現在では、
調理法を一任していただけるよ
うになり、外出時以外は必ず
ホームでお食事をされるなど、
信頼を取り戻すことができました。
ホームでお食事を楽しまれ
るT様の笑顔から、お客様との
コミュニケーションの重要性、お
客様の健康の基礎となる食の重
要性を、改めて学ぶことができ
ました。

ロングライフでは、 よりよく生きるをテーマに 様々な活動を行っています。

生涯を通して、より自分らしく、いきいきと生きるために。
ロングライフでは、各界で活躍する方々を招いた一般公開の「市民大学」をはじめ、
様々な活動を行っています。



ロングライフ

市民大学秋講座開講

(開場 13:00)

会場／ドーンセンター (5F) 大阪市中央区大手前1-3-49
 京阪「天満橋」駅・地下鉄谷町線「天満橋」駅1番出口上り東へ約350m
 お問い合わせ／フリーダイヤル 0120-550-294 ロングライフ市民大学事務局



9/8(木) 13:30~15:00

テーマ:

みんなで“音楽”しま専科!?

一般社団法人 日本音楽ヘルパー協会 理事
織島 匡子 氏

各老人施設、障害者施設において“知的・身体的・精神的”障害のある人達への音楽療法(幼児・児童・成人各分野)、音楽ヘルパー養成講座(寝屋川市を中心に大阪・東京・名古屋・中国・四国・九州等 全国で展開)、各種イベントやコンサートの企画・構成、ロングライフ医療福祉専門学院GFC講師などで活躍



9/29(木) 13:30~15:00

テーマ:

奇蹟を起こす色のパワー

一般社団法人 カラーコミュニケーションアカデミー 理事
寺田 のり子 氏

1989年「エンゼルコミュニケーションルーム」を開設。エンゼルメイクを通して心のカウンセリングを始める。美容学校の講師をはじめ、ラジオ、テレビで活躍。2006年、氏を取材したドキュメンタリー映画『光彩の奇蹟』(入江富美子監督)放映。2010年7月『奇蹟が起こる光の絵』がムック本出版。2013年~現在 東久邇宮まごころ文化褒賞受賞。



10/13(木) 13:30~15:00

テーマ:

風邪の本当の治し方 ~免疫カアップ~

漢方健康美容薬剤師
芳地 智子 氏

薬剤師・国際中医師・国際中医薬膳管理師・ハーバルセラピスト。漢方薬を専門とする薬剤師。過去に月200件以上のカウンセリングを行っていた実績を持ち、現在はカウンセリングの傍ら漢方理論を基にしたセルフメディケーションの普及に力を入れ、セミナー活動や新聞・雑誌等でコラム掲載、インターネットサイトの監修など幅広く活動している。



10/27(木) 13:30~15:00

テーマ:

疲れているのは体じゃない脳だった

疲労医学
梶本 修身 氏

大阪大学大学院医学部修了。医学博士。1999年から2005年まで文部科学省「疲労と疲労感に関する分子神経メカニズム研究班」において疲労の定量化技術の開発に携わり、2003年「産官学疲労定量化及び抗疲労食薬開発プロジェクト」ではプロジェクト統括責任者を務める。2015年には東京都港区に東京疲労・睡眠クリニックを開設。



11/10(木) 13:30~15:00

テーマ:

日本料理の楽しみ方

大阪あべの 辻調理師専門学校 理事・技術顧問
畑 耕一郎 氏

辻調理師学校(当時)を卒業後、同校に入職、日本料理の専門教育の道を歩む。テレビ、ラジオ、出版など、幅広く活躍。18年間続いたテレビ「料理天国」や「上沼恵美子のおしゃべりクッキング」(朝日放送、テレビ朝日系)を12年間担当。大阪料理を研鑽する「大阪料理会」会長。『日本料理 プロの隠し技』(光文社)、『和風のおかず おいしい基本』(学研)、等、著書多数。



11/24(木) 13:30~15:00

テーマ:

片づけから始めるあったか生前整理

一般社団法人 生前整理普及協会 講師
橋本 敦子 氏

1955(昭和30)年8月 京都府生まれ。2011年、13年間の介護を経て母を看取る。遺品を整理していた時に母の思いを知り、感謝の言葉を伝えることが出来ず、悲しい体験をしたことから、一念発起をして生前整理を学ぶ。認定講師として、たくさんの方々に生前整理を伝えていこう!悲しい遺品整理を少しでも失くしたいとの思いで現在、活動中。

ご入居者様が楽しめる様々なサークル・イベントが盛りだくさん

～日本ロングライフ～

音楽が好きな方、読書が好きな方、新しいことにチャレンジしたい方などなど。日本ロングライフでは、お客様に生き生きと過ごしていただくため、様々なイベントやサークル活動を積極的に実施しています。

観劇 倶楽部



歌舞伎や宝塚歌劇など ストーリーを楽しむ

観劇倶楽部では、歌舞伎や宝塚歌劇などに出かけています。小説や映画などで昔から広く愛されているロングセラーの演目を選んで出かけているので、皆さん、物語の世界に浸って楽しんでおられます。観劇を楽しんだ後は、感想を言い合ったりして、皆でワイワイとおしゃべりに花を咲かせています。

たび 倶楽部



国内旅行や海外旅行を ワイワイ楽しむ

東海道五十三次を歩く旅やマレーシアでグルメと観光を楽しむ旅など、旅行好きのお客様に多数参加いただいています。旅先では、普段より多く食事を召し上がられたり、いつも以上に歩くことができたり。皆さん、日常を離れて楽しんでおられます。

イベント



お茶会やコンサートなど 文化的な活動が多数

各ホームでは、四季折々のイベントや文化的な活動を楽しむイベントを開催しています。クラシック音楽に身を委ねたり、夏祭りを開催したり。日本文化を楽しむお茶会も人気のイベントです。他にフラワーアレンジメントやコーラス、リズム体操など、自分自身の手や体を動かす参加型のイベントにも人気です。

おいしんぼ 倶楽部



各地に出かけて 様々なグルメを満喫

関西エリア、関東エリアに分かれて活動しているおいしんぼ倶楽部では、各地の名店に出かけておいしい料理を堪能しています。毎回グルメだけでなく、ちょっとした観光も行程に組んでいるので、お食事とプチ旅行も兼ねた楽しみがあります。他ホームの方々との交流も楽しみの一つになっています。

ヒルズテラス函館 いよいよオープン

北海道の北の大地に開拓使が置かれてから147年。ロングライフは創業から31年目を迎え、新たな事業としてリゾートホテルをオープンいたします。
ラグジュアリーでありながら、雄大な自然の中で、心とける場所、心地良い空間の質の高いサービスをご提供いたします。



ロングライフリゾート株式会社
サービス本部長 森谷 健司

お客様をお迎えする準備に東奔西走中。
オープン直前の現地からレポートします。

雄大な自然と
シェフ自慢の料理を堪能

9月にオープンするヒルズテラス函館はヴィラ・コテージから雄大な駒ヶ岳を真正面からのぞめる絶好のロケーション。また、数多い函館の源泉の中でも、地元の方々からも評判の高い良質な温泉もあります。

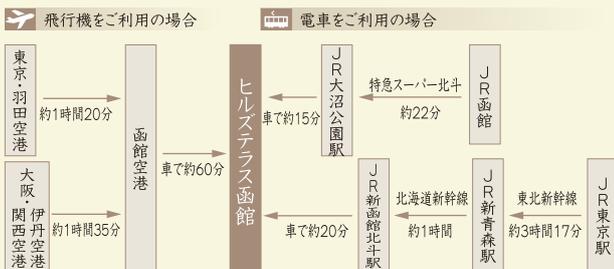
国内外の一流ホテル、レストランの料理長を歴任する豊田総料理長による、地元の新鮮な食材をふんだんに使った、イタリア料理を中心としたお料理を堪能していただき、その後は満天の星空を眺め、悠久の時を感じながら、豊かな別荘ライフをお楽しみいただけます。

お客様に豊かな時間をいつまでも感じていただけるよう、スタッフが空気のように確実に、かつさりげなくサポートさせていただき、10年、20年後も変わらず、セカンドライフまでお手伝いさせていただきます。

10月には、由布院もオープンいたします。スタッフ一同東奔西走しながら皆様のお越しをお待ちしておりますので是非ご期待ください。

自然との一体感を意識した開放感のあるリゾート

2016年3月に開業した北海道新幹線の新函館北斗駅ができ、ますますアクセスは多様に便利になりました。



施設概要

所在地 北海道茅部郡森町字駒ヶ岳 515 番 11 号
敷地面積 240,443 m² (72,734 坪)
室数 15 室 (第 1 期 8 室)
付帯施設 ロビー・レストラン



Cottage
Type

居室面積 93.00m²~137.00m²
テラス面積 34.00m²~40.00m²



函館 心とける場所



石垣島

2017年春開業予定



湯布院

2016年10月開業予定



箱根

2017年春開業予定

憧れのリゾート地に魅力のセカンドハウスを

広大な敷地にわずかな居室。
自然と一体となりながら、
プライベートな時間を満喫できる
贅沢なリゾート。

ロングライフリゾートの最大の特長は、いずれの施設も広大な敷地に限られた室数という贅沢な設計である点です。それは、プライバシーを保証することで、大自然と一体になる“心とける”感動を味わっていただきたいから。また、アクセスに優れていることも大きなポイントです。国内だから味わえる、安心、安全、便利な極上リゾート体験。全ての方に心からおくるごいただけるよう、専門スタッフが最上級のおもてなしで皆様をお迎えいたします。

募集要項

- 入会金（個人正会員）1,600万～2,200万
※お部屋のタイプやご利用期間によって異なります
- 募集告知数：第1期180口
- 年会費：98,000円

主な施設

函館、由布院、石垣島、箱根

魅力

- ご家族や一人での旅行に最適
- 旬の素材を使ったシェフ自慢のお料理
- 10年経過後、日本ロングライフの有料老人ホームに優先的かつ特別価格でのご入居が可能

ロングライフリゾート
メンバー募集中

ホームページの
QRコードはこちら



人生をもっと楽しく11もっと楽道に！
LONG LIFE RESORT ロングライフリゾート株式会社
東京本社：103-0002 東京都中央区日本橋室町4-3-18 東京建物室町ビル3階
大阪本社：530-0015 大阪府北区中崎町西2-4-12 梅田センタービル25階

<http://www.longlife-resort.jp/>
ロングライフリゾート 検索

0120-140-142
受付時間：9:00～18:00 365日受付

LONG LIFE GROUP
LONG LIFE GROUP
LONG LIFE GROUP
ロングライフグループは、ユネスコを支援しています。

健やかな生活のための 靴選び



ALKA (アルカ)
日本におけるシューフィッターの草分け的存在である久世泰雄氏によって1983年に創業された。最高級素材を使った「足に良い靴」を提供する高級靴ブランドとして幅広く認知されている。

「歩くと腰が痛む」「膝が痛くて歩くのがおっくう」そんな悩みが靴によって軽減されることがある、という話を小耳に挟み、「足と靴の相談会」を定期的で開催されている株式会社アルカにうかがいました。



靴への理解が健康な足を保つ第一歩

「靴の文化が圧倒的に遅れている。生活様式が欧米化する日本に欧米並みの靴文化を」と30余年前にアルカを創業した久世社長。帰宅すると靴を脱ぐのはもちろん、電車や飛行機などの乗り物内で靴を脱ぐのは自分の足に合った靴を選んで履いていないから、と語ります。「欧米では、人前で靴を脱ぐのは裸になるのと同じぐらい恥ずかしいこと。屋外と屋内の履き物を使い分ける場合も、スリッパなどではなく、きちんとしたルームシューズを履く。そういう文化を広めたかった」という久世社長。そのために、「足に



良い」はもちろん、革の素材、デザインの良さにもこだわってきました。**靴選びが足の健康に重要なわけは？**

ドイツで整形外科に基づく靴作りを学んだ久世社長。「裸足が足に良い、という考えは実は逆なんです」と語ります。というのも、靴で足を適度に締め付けることで骨格を保持し、むくみを防ぐからです。外反母趾や足の痛みなどのトラブルも適切な靴を履くことで軽減されることも多いのだそう。

「足のトラブルが原因でまっすぐ歩けなかった方が、アルカの靴を履き続けてくださったことで回復された例はたくさんあります。靴の重要性を長年語ってきましたが、まだまだ一人でも多くの方に足から健康になっていただきたい」と、今も自ら各店舗の相談会で訪れる方々

の足と歩行を見て、最適な靴選び、更には靴の調整を行っています。

靴選びの際の チェックポイント

「シューフィッターのいる店で足を計測してから靴を選んでほしい」という久世社長。アルカでは、フットプリントや立ち姿勢、座り姿勢での足の状態を見て、フィッティング後、歩行チェックをした上で、その人に合った靴を提案してくれます。

「外反母趾などで痛いから、と大きい靴を選ぶ方がいますが、空間に余裕ができる分、さらに変形して余計に痛みがひどくなる場合があるので、避ける方がいいです。買ってしまった靴が合わない場合は我慢せずに、調整したり足に合った中敷きを使用するなど、フィットした靴で健康な足を維持してほしいですね」。



株式会社アルカ
(本社) 〒170-0013
東京都豊島区東池袋2-15-5
TEL. 03-3983-0133

痛くない、歩きやすい、美しい、そして、
履いていることを忘れる靴。



アルカの靴はすべて、オリジナルの木型と厳選した素材だけを使い、
靴づくりの高い技術を持つヨーロッパで作られています。

良い靴とは、デザインや素材が優れているだけでなく、足にフィットして美しく歩ける靴の事です。

アルカでは、整形外科の知識を持ったシューカウンセラーがお客様の足を拝見し、最適な靴をご提案いたします。

最高の靴に、ここで出会ってください。



アルカシューキッチン お手持ちの靴を特別な一足に チューンナップ & メンテナンス

毎日の歩行を支える靴は、食材と同じように、健康にとって大切なもの。
ドイツのオートペディシューテックと、30年以上にわたって
お客様の足を拝見してきたアルカの経験をもとに、
シェフが履き心地良く靴を調整いたします。

店舗情報

〈アルカ〉

アルカ本店
アルカ恵比寿店
アルカ東急東横渋谷店南館5F
アルカ伊勢丹立川店2F
アルカ伊勢丹新宿店2F
アルカ日本橋三越本店新館1F
アルカ高島屋新宿店2F
アルカ高島屋日本橋店1F
アルカ高島屋玉川店2F
アルカ高島屋横浜店3F

アルカジェイアール高島屋名古屋店3F
アルカ高島屋京都店1F
アルカ高島屋大阪店2F
アルカ阪急梅田店4F

〈アルカ プリティッシュアウトドア(アウトドアシューズ専門店)〉

アルカアウトドア伊勢丹新宿店パークシティイセタン5-2F
アルカプリティッシュアウトドア伊勢丹立川店5F

〈アンファン・ドゥ・アルカ(子ども靴専門店)〉

アンファン・ドゥ・アルカ本店

アンファン・ドゥ・アルカ恵比寿店
アンファン・ドゥ・アルカ伊勢丹新宿店6F
アンファン・ドゥ・アルカ高島屋新宿店9F
アンファン・ドゥ・アルカ日本橋三越本店新館6F
アンファン・ドゥ・アルカ高島屋玉川店5F
アンファン・ドゥ・アルカ阪急梅田店11F

〈アルカシューキッチン/ アルカテクニカルサービスステーション(修理・調整)〉

アルカテクニカルサービスステーション本店
アルカシューキッチン伊勢丹新宿店2F

アルカシューキッチン日本橋三越本店新館1F
アルカシューキッチン高島屋玉川店2F
アルカシューキッチン高島屋大阪店2F
アルカシューキッチン阪急梅田店4F
アルカシューキッチン高島屋京都店1F

〈トゥルーマンス〉

トゥルーマンス高島屋日本橋店1F
トゥルーマンス阪急梅田店4F

〈シュプロス〉

シュプロスそごう横浜店B1F



2016年
冬号

12月10日頃から
配付

巻頭特集 グッドライフ、ロングライフ

高血圧を正しく理解して 適切なリスク管理を



季節のヘルシーメニュー あったか鍋で免疫力アップ

素敵にLong Life 心伝わる贈り方と返礼

親と子のハッピーライフ

桜井ひろみ Good Feeling 対談 円広志さん

…and more

※予告は変更になる場合がございますのでご了承くださいませ。

バックナンバーのご案内

バックナンバー（無料）をご希望の方は、0120-550-294までお問い合わせください。
一部在庫がないものもございますので、予めご了承ください。



vol.20
2016年 夏号
特集/菌周病を予防し、
毎日を笑顔で
対談/香山リカさん（精
神科医）



vol.19
2016年 春号
特集/骨折リスクを防ぐ
ために
対談/チェリッシュさん
（歌手）



vol.18
2015年 冬号
特集/冬を元気に乗り
切ろう
対談/安奈淳さん（歌
手・女優）



vol.17
2015年 秋号
特集/健やかな睡眠で
いきいき生活
対談/大川弥生さん
（医師・医学博士）



vol.16
2015年 夏号
特集/健康寿命をのび
す生活習慣とは
対談/桂文枝さん（落
語家）



vol.15
2015年 春号
特集/ロングライフ市民
大学の誌上プレ開校
対談/浦上克哉さん
（鳥取大学医学部教
授）



vol.14
2014-15年 冬号
特集/World Standard
ロングライフグループ
の過去・現在・未来
対談/司葉子さん（女
優）



vol.13
2014年 秋号
特集/世界が注目する
“日本式ケアサービス”
とは 対談/加藤俊徳
さん（脳画像診断医・
医学博士）



vol.12
2014年 夏号
特集/日本の“おもて
なしの心”をインドネ
シアへ 対談/三浦雄一
郎さん（冒険家・プロ
スキーヤー）



vol.11
2014年 春号
特集/人生は舞台、主
役は私たち！輝きチャ
リティ・コンサートin
ザ・シンフォニーホー
ル開催 対談/新垣勉
さん（テノール歌手）



vol.10
2013-14年 冬号
特集/ロングライフ・
コーラス隊結成 対
談/田中光敏さん
（映画監督）



vol.9
2013年 秋号
特集/学びや遊びか
ら生きがいを創る！
対談/鼻地三郎さん
（医学・文学博士）



vol.8
2013年 夏号
特集/人生を美味し
くする食卓 対談/
今村洋二さん（前関
西医科大学附属枚方
病院長）



vol.7
2013年 春号
特集/ロングライフ
京都嵐山 対談/上
村淳之さん（日本画
家）



vol.6
2012-13年 冬号
特集/誕生、ロング
ライフ京都嵐山 対
談/日野原重明さん
（聖路加国際病院理
事長）



vol.5
2012年 秋号
特集/ロングライフ
善楽園 芦屋別邸 完成
披露！ 対談/白石
真澄さん（関西大学
政策創造学部教授）



vol.4
2012年 夏号
特集/人生を楽しむ
対談/山中健さん
（芦屋市長）



vol.3
2012年 春号
特集/高齢期のメン
タルヘルス 心が動け
ば、体が動く



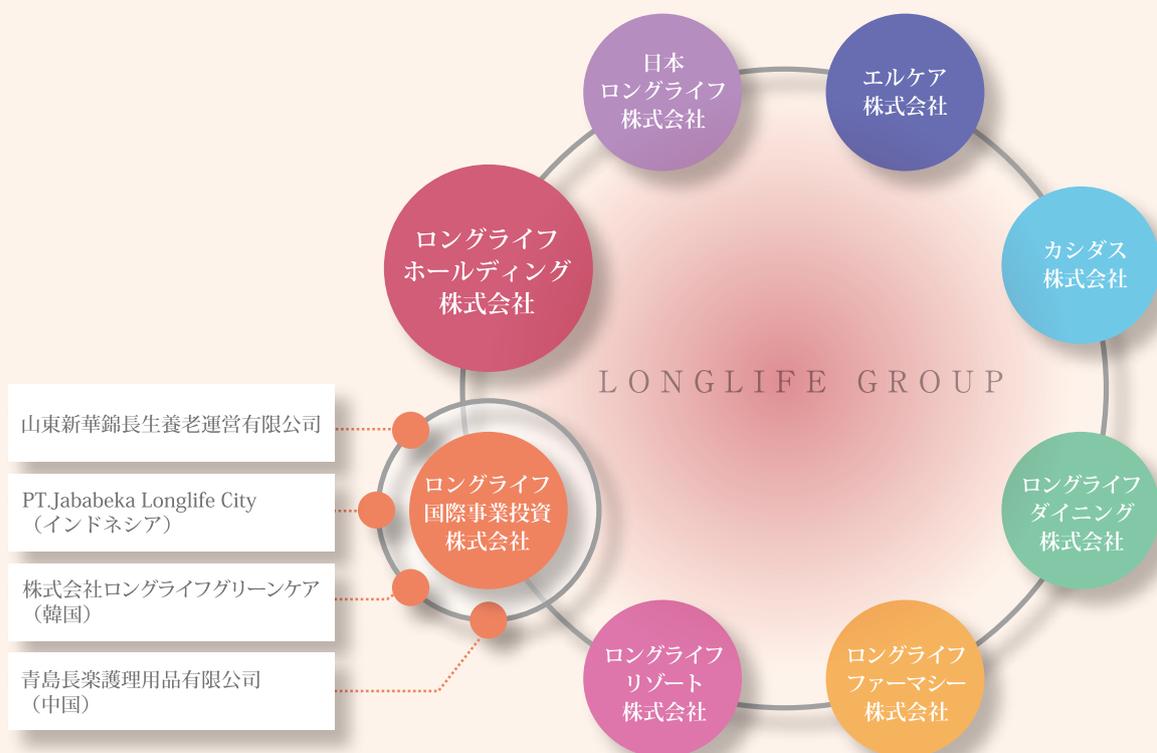
vol.2
2011-12年 冬号
特集/神戸のロング
ライフ 山の手と海の
手。幸せのリザーブ



vol.1
2011年 秋号
特集/海を越えて
一。中国・青島（チ
ンタオ）

ロングライフグループのご紹介

プレミアムエイジを迎えられたみなさまに、
グループ企業全体で力をあわせて「医」「食」「住」「遊」「学」「働」をご提供します。



有料老人ホーム事業・保育園事業

日本ロングライフ株式会社

有料老人ホーム運営を軸に、幼児教育にも注力。潤いと感動のある第二の人生を創造していきます。

総合在宅介護サービス事業・教育事業

エルケア株式会社

ロングライフ医療福祉専門学院
お客様お一人おひとりに合ったさまざまな在宅介護サービス
をご用意。質にこだわったサービスで、暮らしを支えます。

介護用品レンタル・販売事業

カシダス株式会社

お客様へ福祉用具のレンタル・販売、住宅改修をご提供。福祉用具の総合サービス業を展開します。

フード事業

ロングライフダイニング株式会社

有料老人ホーム給食受託事業及びデイサービスへの配食。薬食をテーマに、毎日の健康を守ります。

調剤薬局事業

ロングライフファーマシー株式会社

一般調剤薬局業務、有料老人ホームにご入居のお客様をはじめとした、在宅における居宅療養管理指導業務を展開しています。

会員制リゾート

ロングライフリゾート株式会社

国内各所でリゾート施設を運営します。

協力企業 有料老人ホーム事業 (沖縄)

株式会社トータルライフサポート研究所

沖縄県で有料老人ホームを運営。ロングライフグループのリゾートユースに参画します。

国際投資事業

ロングライフ国際事業投資株式会社

国内外の企業に投資を行います。

中国で老人ホームの運営受託、コンサルティング等

山東新華錦長生養老運営有限公司

青島にて「新華錦・長楽国際有料老人ホーム」の運営・管理を行っています。

中国・青島に福祉用具の販売・レンタル事業を展開

青島長楽護理用品有限公司

ロングライフブランド「夢心地 (ゆめごち)」をはじめとする高品質な福祉用具の販売・レンタル事業を展開します。

インドネシア・ジャカルタ近郊での「シニア・リビング」の開発

PT.Jababeka Longlife City

インドネシアにおいて、「シニアリビング ダ・カヤンガン」の運営・管理を行っています。

韓国で在宅介護サービスを展開

株式会社ロングライフグリーンケア

ロングライフグループのサービスノウハウを活かし、在宅介護サービスを展開。

「季刊ロングライフ」設置場所一覧

関東近畿エリアを中心に、800拠点
約40,000部を無料配布中！

薬局・医療関係

[東京都]

日本調剤株式会社
小岩南口薬局
小岩薬局
南小岩薬局
葛西薬局
江東薬局
他5店舗

[神奈川県]

日本調剤株式会社
武蔵小杉薬局
溝口薬局
宮崎台薬局

[千葉県]

日本調剤株式会社
浦安薬局

[大阪府]

日本調剤株式会社
中津薬局
扇町薬局
他7店舗
株式会社ファルコファーマシー
ファルコはやぶさ薬局森小路店
ファルコはやぶさ薬局福島店
他3店舗
西谷医院
天美薬局
天美店
東田辺店
すこやか薬局 昭和町店
塩野義製薬株式会社
江坂分室

[京都府]

日本調剤株式会社
府庁前薬局
丸太町薬局
他5店舗
株式会社ファルコファーマシー
ファルコはやぶさ薬局七条店
みのり薬局西陣
他22店舗

[奈良県]

日本調剤株式会社
橿原薬局

[和歌山県]

日本調剤株式会社
和歌山西薬局

[兵庫県]

日本調剤株式会社
ポートアイランド薬局
新神戸薬局
他9店舗
株式会社ファルコファーマシー
ファルコはやぶさ薬局塚口店

[福井県]

日本調剤株式会社
三島町薬局
小浜薬局

[石川県]

日本調剤株式会社
小丸山薬局
ワイブラザ薬局
輪島薬局

[富山県]

日本調剤株式会社
富山大前薬局
小矢部薬局
大門薬局

金融機関

[東京都]

関西アーバン銀行
東京支店
新宿アーバンプラザ

[愛知県]

関西アーバン銀行
名古屋支店

[滋賀県]

関西アーバン銀行
皇子山支店
びわこ営業所
坂本支店
唐崎支店
堅田支店
他50店舗

[大阪府]

関西アーバン銀行
大阪駅前支店
梅田支店
新大阪支店
十三支店
上新庄支店
千林支店
城東支店
他58店舗
近畿大阪銀行
梅田営業所
天神橋筋支店
十三支店
井高野支店
東淀川支店
西淡路支店
都島支店
千林西支店
城東支店
今里支店
緑橋支店
放出支店
鶴見支店
本店営業部
船場支店
谷町支店
難波支店
南支店
鶴橋支店
他87店舗

[京都府]

関西アーバン銀行
京都支店
北野支店
御池支店
他4店舗
近畿大阪銀行
京都支店

[兵庫県]

関西アーバン銀行
神戸支店
淡路島支店
芦屋支店
尼崎支店
他4店舗
近畿大阪銀行
神戸支店
尼崎支店
尼崎支店武庫之荘出張所
西宮支店
西宮支店甲東園出張所
宝塚支店
めふ支店
めふ支店川西萩原出張所

[奈良県]

関西アーバン銀行
奈良支店
高田支店
近畿大阪銀行
富雄支店
高田支店

[和歌山県]

関西アーバン銀行
和歌山支店
橋本支店

旅行会社

[大阪府]

株式会社三洋航空サービス
西武八尾営業所
都島営業所
トップツアー株式会社
堺支店

[京都府]

トップツアー株式会社
京都支店

[兵庫県]

株式会社三洋航空サービス
三ノ宮営業所
さんちか営業所
HAT 神戸営業所
六甲道営業所
御影営業所
岡本営業所
学研都市営業所
板宿営業所
北鈴蘭台営業所
他8店舗
トップツアー株式会社
神戸支店
姫路支店

住宅・不動産会社

[東京都]

住友林業ホームサービス株式会社
城南支店
東京西支店
練馬店
調布店
府中店
自由が丘店
他3店舗

[愛知県]

住友林業ホームサービス株式会社
名東店
本山店
瑞穂店
他4店舗

[大阪府]

住友林業ホームサービス株式会社
北摂支店
岸和田店
堺店
他6店舗
三菱UFJ不動産販売株式会社
積和不動産関西株式会社
すみしん不動産株式会社
FCS不動産鑑定株式会社
アーバンライフ住宅販売株式会社
大阪オフィス
タカセ不動産株式会社
大阪店
北大阪店
高槻店
泉佐野店
三井不動産リアルティ株式会社
千里中央店
千里山店
江坂店
高槻店
梅田店
阿倍野店
西田辺店
南海リハウス株式会社
なかもず店

[京都府]

住友林業ホームサービス株式会社
京都店
アーバンライフ住宅販売株式会社
京都店
三井不動産リアルティ株式会社
京都四条店
桂店

[兵庫県]

住友林業ホームサービス株式会社
西宮支店
岡本店
六甲店
神戸店
他2店舗
アーバンライフ住宅販売株式会社
西宮北口店
夙川店
芦屋駅前店
住吉店
六甲道店
六甲アイランド店
関西ネット不動産株式会社
尼崎店
西宮店
タカセ不動産株式会社
垂水店
姫路店
明石店
小野店
加西店
三井不動産リアルティ株式会社
甲子園店
宝塚店
芦屋店
六甲店
神戸三宮店

ロングライフ・メディカルネットワーク

[大阪府]

坂本クリニック
日本在宅サービス
ナチュラルスタイル
みどりクリニック
陣内外科
りょうき歯科クリニック
中歯科医院
戸谷歯科クリニック
ふくだ内科
株式会社コクミン
赤羽訪問マッサージ鍼灸治療院

[京都府]

新谷歯科

[兵庫県]

イル・マール
春日野会病院

その他

[兵庫県]

新宝塚カントリークラブ
IDC大塚家具神戸ショールーム
株式会社インシアランスサービス

[大阪府]

株式会社ジェイ・エス・ピー
株式会社エイジプラス
万博記念公園

[京都府]

つえ屋京都丸太町本店

[奈良県]

大和郡山市役所
奈良市平城地域包括支援センター
奈良市三笠地域包括支援センター

[沖縄県]

美里の杜カシータ

日本ロングライフ

[関西]

ロングライフ上野芝
ロングライフうつぼ公園
ロングライフ長居公園
他15ホーム

[関東]

ロングライフ成城
ロングライフ葛西
ロングライフ梶ヶ谷

エルケア

[関西]

エルケア生野
エルケアひらの
エルケア大正中央
エルケア茨木
エルケア大阪小阪
エルケア中崎
エルケア本庄東
エルケア新大阪
エルケアあわじ
エルケア都島毛馬
エルケア城東
エルケア鶴見
エルケア天王寺
エルケア阿倍野
エルケア大阪東住吉
エルケア駒川
エルケア大阪西
エルケア弁天町
エルケア西淀川
他エルケア各店舗

[関東]

エルケア小岩
エルケア芝山
エルケア船橋
エルケア柏
エルケア松戸
エルケア若葉
エルケア検見川
エルケア木更津
エルケア八千代
エルケア津田沼
他エルケア各店舗

ロングライフファーマシー

[大阪府]

あおぞら薬局 日本橋店
あおぞら薬局 香里園店
あおぞら薬局 平野店

[兵庫県]

あおぞら薬局 須磨店

「季刊ロングライフ」を
無料で送付いたします。



●送付をご希望の方は

0120-550-294

までご連絡ください。

すし・お食事・ご宴会



ここらに響くおもてなし。

季節を映す旬の逸材を手間ひま惜しまず
ここら入れの料理と酒でおもてなし。

神戸・大阪・京都・奈良・和歌山・東京一ーがんこグループ

宴会ご予約承り中

がんこフードサービス株式会社 / 〒532-0025 大阪市淀川区新北野1丁目2-13 (明治安田生命ビル8階)
TEL (06) 6308-2288 (代表) URL: <http://www.gankofood.co.jp>

『学習塾』事業に取り組んでみませんか。

「Dr.関塾」に加盟された方は、93%が学習塾経営は初めてです。

完全個別指導

Dr.関塾

ドクター カンジュク

万全のバックアップ体制を誇る
教育経営システムで
オーナー様をサポートします。

たよれる
味方がいるから

わたしは、関塾。



人から人への教育

関塾 Kanjuku

FC加盟者募集

www.kanjuku-fc.net

ナハ ヨイジュク



0120-78-4119

通話無料

生徒募集

www.kanjuku.co.jp

ハロー! さあ行こうよ!



0120-86-3154

通話無料

保険の活用

不動産
活用

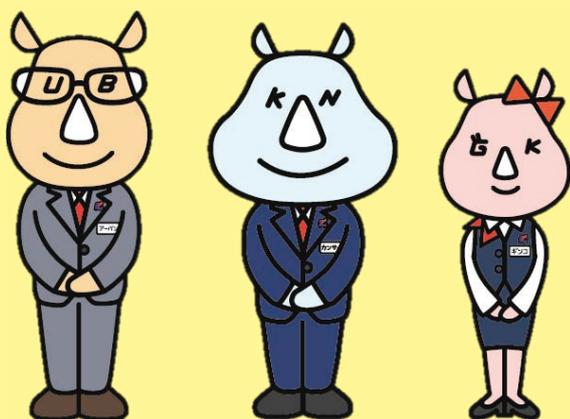
遺言

相続・贈与

納税資金
対策

なんでも相談 してください。

お客様の「想い」の実現、ご資産の承継をお手伝いします。



ご利用されていますか？

「ジュニアNISA」

お子さまやお孫さまの
資産形成を支援する制度です。

※詳しくは窓口までお問い合わせ下さい。

三井住友銀行グループ
関西アーバン銀行

商号 株式会社 関西アーバン銀行 登録金融機関 近畿財務局長(登金)第16号
加入協会 日本証券業協会、一般社団法人金融先物取引業協会

【お問い合わせ先】
プライベートアドバイザー一部 TEL:06-6281-7634
〒542-8654 大阪府中央区西心斎橋1丁目2番4号

(平成28年7月31日現在)

投資信託は、有価証券に投資しますので、投資信託に組入れられた有価証券の値動き、為替相場の変動(外国証券に投資している場合)、発行者の信用状況の変化等により、基準価額は変動します。従って、投資元本は保証されているものではなく、基準価額の下落により、損失を被り、投資元本を割り込むことがあります。投資信託は預金と異なります。お申込みに当たっては、契約締結前交付書面等の内容をよくお読みください。

キッズニア甲子園に

冷蔵サポートセンター

オープン!



サポートセンターに
警報発令!



キッズニア甲子園に 冷蔵サポートセンターが オープンしました

スーパーにある冷蔵ショーケースはどうやって冷えているのかな?

いつもおいしく食べている食べ物がどのように冷やされているのかを知って点検や修理を体験できます。

オープンから
約12,000名の方々に
体験していただきました!
(2016年3月迄)



みんな
遊びにきてね!



どこが壊れて
いるのかな?



福島工業株式会社

ホームページ: www.fukushima.co.jp

本社	(06) 6477-2011	大阪府大阪市西淀川区御幣島3-16-11
東日本支社	(03) 5835-2181	東京都台東区柳橋2-17-4
中部支社	(052) 413-2331	愛知県名古屋市中村区並木2-265
西日本支社	(092) 474-5881	福岡県福岡市博多区博多駅南6-2-27

■福島工業株式会社はキッズニア甲子園のオフィシャルスポンサーです。