

素適に生きる人をつなぐ、ライフスタイルマガジン

Long Life

夏号
vol.27



コーラルテラス石垣島

[素適に生きる人]

セカンドキャリアはこれから。子どもたちが
巣立ったあとは、夫婦二人でとことん楽しみたい

元プロボクサー・2018年度ベストファーザー賞
～山中慎介さん～



Long Life ロングライフ2018 夏号Vol.27 2018年6月7日発行(年4回発行) 発行/ロングライフホールディング株式会社



ロングライフ・クイーンズ宮崎台



人生は、まだまだ素適になる。

ロングライフホールディング

Resort &
1986 LongLife



北海道/宮城/東京/神奈川/千葉/愛知/大阪/兵庫/京都/奈良/広島/大分/沖縄/
中国(青島)/インドネシア(ジャカルタ)/韓国

☎0120-550-294 [受付時間/9:00~18:00]
365日受付

Long Life

夏号
vol.27

Contents

- 04 遠藤拓馬 Good Feeling 対談
＜元プロボクサー＞山中慎介さん
- 08 とき ホリデー&ヴィラステイ
箱根・石垣島がオープン
箱根別邸 ヒルズテラス函館 由布院別邸
コーラルテラス石垣島
- 20 人生で一番輝く時間を、一緒に。
ロングライフ・クイーンズ宮崎台
- 24 こんにちは、ロングライフのお客様！
遠藤 哲彦様・淳子様 ロングライフ梶ヶ谷
- 26 ロングライフ健康コラム[第2回]
糖質制限食でダイエット
- 28 これがロングライフスタイル！
- 31 ロングライフグループニュース

日常も素適に。 リゾートもステキに。

自然とのふれあい。
それは責任ある人にとって明日への英気を養う時間。
アクティビティを存分に楽しむもよし
自然の中でゆったりと、ときを過ごすのもよし。
素適なシニアライフを送ることは、ご自分へのご褒美。
あなたの輝く人生は、ここから始まります。

「プロになった当初はバツとせず、まったく期待されていなかった選手だったんです。何か決定的な出来事というより、地道に続けてきたことが結果としてあらわれたように思います」とプロ生活を振り返ります。



遠藤 本日は、はるばる箱根別邸までお越しいただきありがとうございます。いきなりですが、実は私には子どもが三人おりましたが、下の二人は山中さんのお子さんと同じ年なんです。私自身も山中さんと同世代で、勝手に親近感が湧いて、とても楽しみにしておりました。

山中 ありがとうございます。初めてお会いしているはずなのに、リラックスして話せるのは共通点が多いからかもしれませんね。この場所もとてもゆったりとした時間が流れていて、気持ちいいです。

遠藤 箱根別邸はこの春にオープンした、芦ノ湖を見下ろすことができる景色が自慢のリゾートです。山中さんは

今年3月に引退されて現役生活を終えられました。ボクシングは高校の時から始められたそうですね。

山中 小・中学校の時は野球をしていたのですが、中学2年の頃からボクシングに憧れ始めました。その頃、テレビで辰吉丈一郎選手がWBCバンタム級チャンピオンに返り咲いた試合を観たんです。その時のベルトがめちゃくちゃ格好良くて。ボクシング経験もないのに、中学の卒業文集には「WBCバンタム級のベルトをとる」と書いたんですよ（笑）。高校でボクシングの強豪校に入学して、プロになったのは大学を卒業してからです。

遠藤 実際に夢を実現されて、しかも12度も防衛されました。本当にすごいです。プロ生活の中で、印象に残っている試合はありますか？

ボクシングに憧れたあの日から20年。
夢を実現し、世界チャンピオンへ



今回のお客様／元プロボクサー・第29代 WBC世界バンタム級チャンピオン

山中 慎介さん

「神の左」の異名を持つ左ストレートを武器に、WBC 世界バンタム級王座を12回にわたって防衛した山中慎介さん。今年3月に20年間の現役生活に幕を閉じられました。そんな山中さんときホリデー&ヴィラステイの「箱根別邸」へお招きし、競技人生やご家族への思い、そしてこれからの第二の人生について、山中さんと同世代でもあるロングライフリゾート株式会社の代表取締役社長・遠藤拓馬がお伺いしました。(文中敬称略)



山中慎介(やまなかしんすけ)

1982年、滋賀県生まれ。専修大学卒業後、帝拳ボクシングジムへ。2006年、プロボクシングデビューし、10年に日本バンタム級王座を獲得。11年、プロ17戦目で世界初挑戦し、第29代WBC世界バンタム級王者に。その後17年3月まで12度の防衛に成功。戦績は27勝(19KO)2敗2分。17年に育児を頑張るパパとして「イクメンオブザイヤー」を受賞。

今年18年は、明るく楽しい家庭づくりをしている父親として「ベスト・ファーザー賞」を受賞。

対談

青春時代に夢中になったものや、休日の家族との過ごし方など、「同世代トーク」が盛り上がりました。



「目の前の湖の景色はもちろん、背面の山の景色も気に入りました」と山中さん。左：ロングライフリゾート遠藤拓馬、中：山中慎介さん、右：支配人 齊藤裕之

セカンドキャリアはこれから。子どもたちが 巣立ったあとは、夫婦二人でとことん楽しみたい



「このまま帰ってもいいですか？」と、無料レンタルのオープンカーで大満足の山中さん。



窓の外に広がる芦ノ湖を眺めながら、「いつまでここでゆっくりできるか試したいくらいです」と笑う山中さん。



この景色は、
ずっと見ていたい

山中 よくご高齢の夫婦なんか、のんびり旅行されていますよね。ああいう感じで、いつまでも夫婦一緒、が理想ですね。きつと子どもたちも自分の家庭を持つているでしょうから、二人でいろいろなところに出かけたいです。

遠藤 ロングライフリゾートは、箱根のほかに、函館、由布院、石垣島に拠点があります。大切にしているのは、ご家族とのかけがえのない時間を過ごしていただくことです。山中さんが理想とされているようなご夫婦の時間にもびつたりですし、小さなお子さんとのご旅行にも喜んでいただいています。私ごとで恐縮ですが、家族と私の親との三世代で、函館の施設を利用したんですね。いろいろな観光地も行きまして、最後に子どもたちに「どこが一番良

かった？」と聞いたら、「部屋のお風呂！」と答えたんです。

山中 それはすごい。子どもたちって、ホテルに着いてもすぐに出かけたい、となりますよね。実は僕自身もそのタイプで、でも、ここではそんな感覚を感じません。これは初めてのことかも。子どもたちが走り回っても気がつかなくて良さそうでしたね。

遠藤 そうなんです。子どもたちは自由に遊んで、その間に親はのんびりする、という夢のような時間が…。

山中 それは最高ですね。これから家族との時間が楽しみです。妻の実家が沖縄なので、石垣島が気になっています。

遠藤 今度ぜひご家族で遊びにきてください。本日は貴重なお話ありがとうございました。

最後の試合で5歳の息子がつぶやいた 「ありがとう」が嬉しくてー 家族とともに歩んだボクシング人生

山中 まずは日本チャンピオンを防御した試合です。若く勢いのある挑戦者に苦戦しながらも10回TKO勝ちで王座を守りました。この時の戦いが認められて、世界戦への挑戦にGOサインが出たんです。世界チャンピオンになってからは、9度目と11度目の防衛戦で戦ったアンセルモ・モノ選手との試合でしょうか。1戦目は勝つたのですが、どちらが勝つてもおかしくない内容でした。2戦目は互いに分かり合っているような感覚で、7回KO勝ちで完全決着をつけることができました。

遠藤 そんなパパの姿を見ると、お子さんたちもボクシングに興味を持っていますね。

山中 今まで興味がなかったのですが、昨年の防衛戦で負けてから、特に5歳の息子のほうが興味を持ち始め、これまでの試合の録画を連日観ています。今では防衛戦で戦った相手選手12人の名前をすべて言えるんじゃないですかね。息子がひらがなの練習をして書いたのが「あんせるも」でしたから。渋す

ぎるでしょう(笑)。

遠藤 かわいいですね。やはり、苦しい時に支えになったのはご家族の存在ではないでしょうか。

山中 はい。初めて世界チャンピオンになった2011年の時はまだ独身で、それからベルトを守った5年9ヶ月の間に結婚して、長男・長女が生まれて…と、家族とともに戦ってきたようなものです。責任感も芽生えましたし、不調を引きずって帰宅しても家族の顔を見れば元気になることができました。

遠藤 我が家の子どもたちは、山中さんのお子さんたちが出演されていたテレビ番組「はじめてのおつかい」の録画を何度も観ているんですよ。その中で、息子さんが電気屋さん「いつも応援ありがとう」と言っていたのが印象的でした。

山中 そうなんです、我が子ながらびつくりしました。最後の試合の時も、あるテレビ番組が家族に密着していたのですが、負けてリングを降りる時に、息子が「ありがとう」って言うていたんですね。5歳ながら、僕の姿を見て感動してくれ

ていたのだと嬉しかったですね。

遠藤 引退されてからも、テレビ番組や講演会などに大活躍ですね。私どももロングライフリゾートは、「セカンドライフの総合プロデュース」をご提供するロングライフグループから始まった会社です。一般的なセカンドライフは65歳以降ですが、山中さんは35歳。これからのキャリアについて、何かビジョンをお持ちですか？

山中 ありがたいことに、今はさまざまな経験をさせていただいています。正直、これまでは目の前の試合だけに集中してきたので、今後のことは何も考えていません。ただ、やはりボクシングに関わる仕事になるのとはと思っています。それに、ボクシングだけではなく、スポーツ全般に興味があります。ルールも知らないようなスポーツもたくさんありますからね。自分自身が楽しみながら、スポーツの良さを伝えていければいいですね。

遠藤 まだまだこれからが楽しみです。ね。では、もつとずつと先、60代や70代になった時はいかがでしょうか。理想の姿はありますか。

由布院



函館



日本の四季を堪能する、4つの贅沢空間が完成。

箱根と石垣島のときホリデー&ヴァカステイが完成！
北から南まで、日本の春夏秋冬を味わい尽くせる贅沢空間。
一度は訪れてみたい。何度も訪れたい。
ここにしかない4つの特別なリゾートライフがスタートします。

石垣島



箱根





箱根別邸

都心から約2時間の
場所に位置する
天空の絶景リゾート。

- 住所：神奈川県足柄下郡箱根町元箱根字大芝93-46
- アクセス：JR 小田原駅より車で約40分
箱根登山鉄道 箱根湯本駅より車で約30分



カーテンを開けると眼下に広がる芦ノ湖

箱根の魅力はそのままだに、箱根のイメージをくつがえす。ときホリデー&ウィラスティ「箱根別邸」を紹介するには、そんな言葉がぴったりかもしれません。

日本有数の温泉地、箱根。芦ノ湖を中心に、富士山の景色、遊覧船やロープウェイなど、大自然を満喫できる観光地でもあります。「箱根別邸」は、そんな箱根の中でも、芦ノ湖を見下ろす絶景の地にあります。それは、芦ノ湖畔や

温泉街の中にある数多くの旅館やホテルとは線を画した、希少なロケーション。さらに、すべての客室において、芦ノ湖を眼下に眺めることができる設計は、まさに「天空の絶景リゾート」です。

初めて訪れる方には新鮮な感動を、そして幾度目かの訪問の方には、よく知っているようで初めて出会うような新しい箱根の魅力。ここにしかない、唯一無二の特別な空間が、この春誕生しました。

標高約900mの高台で 緑に囲まれ佇む隠れ家

箱根温泉郷の玄関口ともいわれる温泉街、箱根湯本から車で約30分。風情ある温泉街を抜けてしばらく、山々の豊かな緑に抱かれるように、「箱根別邸」は佇んでいます。標高は約900メートル。暑くなるこれからの季節は、平地より少し涼しさを感じる爽やかな空気がお客様を迎えてくれます。

一枚板であつらえられた表札が印象的な玄関から、一歩足を踏み入れると広がるのは約2500坪の広大な敷地。ゆるやかな高低差のある山肌には、わずか8棟のヴィラとコテージがあります。この高低差を活用することで、すべての客室か



芦ノ湖を見下ろすロケーションは箱根の中でも希少。



無料レンタルサービスのオープンカーをご用意しております。絶景が降り注ぐドライブは、まさに別世界です。箱根別邸を拠点に周辺アクティビティをお楽しみください。

らの絶景を叶え、「隠れ家」とよぶにふさわしいプライベートを重視した空間設計を実現しています。

元箱根とよばれるこのエリアは、江戸時代には東海道五十三次の関所が設けられた、由緒ある地。箱根の中でも人気の観光地に近く、富士山が望める芦ノ湖の絶景スポットや、関東屈指のパワースポットとして有名な箱根神社、神秘的な杉並木が美しい箱根旧街道、現代アートが楽しめる美術館などへも、車で10分ほどで訪れることができます。箱根の観光地巡りにおすすめしたいのが、「箱根別邸」で行っているオープンカーの無料レンタルサービス。箱根の風を感じながら、自然豊かな山や湖へ、お土産ショップやアートスポットへ。隠れ家を拠点に、自由に、アクティブに、箱根を堪能いただけます。

日常を忘れてリラックスできる時間と空間

芦ノ湖を見下ろす絶景を、全客室のリビングルームの大きな窓から眺められることはもちろん、露天風呂からもその景色が望める設計になっています。つまり、芦ノ湖を眺めながら温泉に浸かるといふ、贅沢な時間をお楽しみいただくことができるのです。源泉かけ流しの

露天風呂はすべての客室に付いているので、他のお客様に気兼ねすることなく、24時間いつでもご利用いただけます。また、日常から解放された時間を過ごしていただきたいとの思いから、客室には、テレビを設置していません。風の音や鳥の鳴き声に耳を澄

ませたり、ご家族との語らいに熱中したり、子どもたちと思いつきり遊んだり。ゆるやかに流れる時間を、心ゆくまでお楽しみいただける場所でありたいと願っています。お食事は、箱根でとれた新鮮な野菜やブランド牛など、地元産の食材を使

用したカジュアルフレンチをご用意。お食事を「箱根別邸」内のレストラン「芦ノ湖」で召し上がることもできますし、時には箱根の名店レストランを楽しまれたり、時には客室内のキッチンで調理されたり。自由にカスタマイズしてご利用いただくことができます。



澄み渡る空気も都会では味わえない贅沢

たとえば、東京から「箱根別邸」までは、電車と車を利用すれば約2時間。「箱根別邸」に到着されたら、まずはひと息、深呼吸をしてみてください。つい2時間前までいた世界とは異なる、澄んだ空気の味わいに驚かれるはずです。続いて芦ノ湖を望めるラウンジ兼レストランへご案内いたします。そこで雄大な景色を眺めながら一息。澄んだ空気がじんわりと体に沁みわ

たつてきたら、ゆつくりと非常の世帯へ。そこから先は、何ものにも邪魔されず、思い思いの豊かな心に浸る時間が始まります。それは、心も体も、全身で感じる贅沢な時間。これまでの旅とはまったく異なる体験となるでしょう。唯一無二の天空の絶景リゾート「箱根別邸」へ。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

居心地よいサービス 我が家のようにくつろぎ

ご自身の別荘感覚でご利用いただきたいと、名称に「別邸」を付けました。この名前の通り、我が家のようにリラックスしておくろぎいただける空間であることが、「箱根別邸」の務めです。これは、その設備の完成度だけでなく、サービス面もそろっていないければできません。必要なサービスはしっかりと、控えるべきところは控

えて。それは、一律のサービススタイルではなく、お客様ごとに異なるスタイル。スタッフはこのことを心得て、お客様をお迎えいたします。「箱根別邸」のサービスに決められたルールはありません。唯一あるとするなら、「お客様ご自身のもっとも居心地の良いサービスをお届けする」ということだけです。





客室は8室すべてが別荘タイプ。天井を高くとるとともに、大きな窓を配し、自然と一体となることができる設計です。



「コーラルテラス石垣島」周辺には、ミシュラン観光ガイドブックで三つ星を獲得したこともあるビーチ・川平湾や、人気のマリンスポット・青の洞窟などがあります。少し足をのびせば、マンタ（オニイトマキエイ）に出会える人気エリアや、西へ10kmの沖合には潮が引いている時だけ姿を見せる幻の島・浜島なども。この浜島の最大の魅力は、360度広がる大パノラマ。それはまる

で「海に浮かぶビーチ」といえます。また、石垣島は、沖縄本島（那覇市）から南西に約410kmの海上に位置する八重山諸島の二つで、西表島や竹富島など離島巡りの拠点となる「八重山の玄関口」のような存在。石垣島内の観光スポットを巡る旅はもちろん、「コーラルテラス石垣島」を起点に離島巡りを楽しめるのも、この地ならではの魅力の一つです。

世界が認める神秘の楽園の魅力を体感

日本を代表するリゾート地、沖縄。ときホリデー&ヴィラステイが、ここ沖縄で選んだのは、亜熱帯の豊かな自然が残る離島、石垣島です。その名も「コーラルテラス石垣島」。石垣島の中でも、手付かずの自然が残る椏海地区に位置し、離島ならではの海の美しさ、亜熱帯気候特有の動植物など、自然の魅力をあますことなく感じることができるエリアです。

敷地を囲むヤシ林を抜けると目の前に広がるのは、神秘的なまでに美しく輝くエメラルドグリーン色の海。この海を独り占めできるようなビーチのほかに、8室すべての客室にプライベートプールも完備する「コーラルテラス石垣島」。窓を大きくとった開放的なコテージタイプのお部屋で、誰に気兼ねすることなく、大切な家族との時間をゆったりとお過ごしいただけます。

南国リゾート・石垣島に、この春オープン

コーラルテラス 石垣島

夏の楽園
紺碧のリゾートへ。



●住所：沖縄県石垣市宇椏海511 ●アクセス：新石垣空港より車で約20分

昼と夜、異なる表情を楽しんで

昼間、青空の下での観光スポット巡りや、シュノーケリングやシーカヤックなどのアクティビティを満喫したら、夜の楽しみは満天の星。国立天文台VERA石垣島観測局があるなど、国内でも有数の天体観測ポイントである石垣島。もちろん施設の敷地からも多くの星座を観ることが出来ます。普段の忙



しさや都会の喧騒とは無縁な静寂の中、夜空を見上げてみれば…。「あれは何座かな?」「まるで星が降ってくるみたい」。家族とのいつもの会話も、聞き慣れた声さえも、なんだか新鮮。そんなご家族の団らんを、「ヒルズテラス石垣島」が幻想的な光で包み込みます。ご家族の絆をさらに深めるのが、ホテ



ルから歩いていける2ヶ所のビーチです。自然な地形を活かしたエメラルドグリーン的大海と、サンゴ礁の白い砂浜は、まさに映画のワンシーンのよう。マリンスポーツを楽しむもよし、すぐ隣の「青の洞窟」をシュノーケリングで楽しむもよし。また客室リビングの目の前にはプライベートプールも。時間を気に



せず思い立った時に水に浮かぶ。そんな心地よさをご体感ください。ここ「ヒルズテラス石垣島」に流れる穏やかな時間。自分自身を見つめたり、家族の新しい一面を見つめたり、大自然の神秘を体感したり。まるで星空のように輝く、かけがえのない時間が流れていきます。



大自然と一体になる感覚

琉球瓦屋根のオレンジと白壁のコントラストに、可愛らしく彩りを添えるのがピンクフラミンゴ。「ヒルズテラス石垣島」の看板鳥と言えるでしょう。訪れるお客様を優雅な佇まいでお迎えしています。

自然の生物の息づかいを間近で感じることが出来るのも、この地ならではの。この大きな自然の中では、自分自身も一つの生き物なのだ、大自然と一体になるような感覚を味わうことができます。この体験は、お子様たちにとっては大きな成長につながる、人生の貴重な体験になるはず。

沖縄食材とフレンチの出会い

沖縄で楽しみたいのは、やはり南国の美味。ゴーヤーや紅芋といったおなじみの島野菜から島内でしか流通しない珍しい島野菜まで。また、沖縄アグー豚など全国的にも貴重なブランド豚肉や、石垣島で育った石垣牛。彩り豊かな魚など、沖縄は生命力溢れる食材の宝庫です。「ヒルズテラス石垣島」では、そんな地元の食材を、一流シェフがカジュアルフレンチでご提供。沖縄食材とフレンチのマリアージュは、ハッとするような新しい美味しさと、どこか懐かしい体験を与えてくれます。ここでしか味わえないお料理をお楽しみください。



世界で一つのサービスを

リゾートウェディングをはじめ、結婚記念日や誕生日などのアニバーサリーを「ヒルズテラス石垣島」でお祝いするというご提案です。南国リゾートの開放的な空間の中、最高のおもてなし。「大切なお祝いは毎年ここで」という習慣が、ご家族の歴史をより笑顔溢れるものにしてくれます。

「ヒルズテラス石垣島」では、そんなウェディングやアニバーサリーのプランを計画しています。世界中どこを探しても見つからないような、オーダーメイドのサービスをご提供したいと考えております。



自分だけの石垣島を発見

他のときホリデー&ウィラスティと同様、「ヒルズテラス石垣島」でも無料のレンタカーサービスをご提供しています。沖縄の風を体全体で感じられる三輪バイクや、紺碧の海に映えるポルシェ。石垣島を車で一周するだけなら3時間ほど。ミシュランガイドを片手に、気軽に名所を巡るのも楽しみの一つです。また、特に何も計画せずに車を走らせてみる、というプランはいかがでしょう。気になるスポットに立ち寄りたり、絶景を楽しんだりしながらの、行き当たりばったり、のんびりドライブ。ガイドブックには載っていない石垣島の魅力を発見できるかもしれません。





テラスでは、由布岳を望みながら語らいの時間を。夏の爽やかな風を感じながら、ここだけの時の流れをお楽しみください。



●住所：北海道茅部郡森町字駒ヶ岳515-11 ●アクセス：函館空港から車で約60分、北海道新幹線JR「新函館北斗」駅から車で約20分、JR「大沼公園」駅から車で約15分



ヒルズテラス 函館

冒険心をくすぐる夏の函館へ。



駒ヶ岳を一望しながら楽しめる天然温泉（アルカリ性単純温泉）の内風呂で、ここにしかない極上の時間を。

夏を目前にした「ヒルズテラス函館」。一年の中でも、もっとも爽やかで心地よい、ハイシーズンを迎えています。秘密基地のような空間のツリーハウスや、快適でラグジュアリーなキャンパススタイルのグランピング体験など、大人の冒険心をくすぐる感動体験が盛りだくさん。駒ヶ岳を望む約7万坪の広大な敷地には川が流れ、草原が広がり、まるで自然公園のような空間で、カヌーやバードウォッチング、ホーストレッキング、天体観測など、夏の北の大地らしい楽しみが満載です。

もちろん、広大な北海道を旅するのにもおすすめです。ひまわり畑など季節の景色を楽しんだり、ビールやソフトクリームなど、北海道らしいグルメを堪能したり…。たっぷり遊んで心地よく疲れを癒やせ、お部屋にもどってゆっくりのひとときを。ぜひ、天然温泉のお風呂にゆっくり浸かって疲れを癒やしてください。

大自然と一体になる開放感と、ラグジュアリーな空間が融合した、他のどこにもないリゾート空間。きっと、ここでしか体験することができない、ご家族の宝物となる時間をお過ごしいただくことができます。



由布院別邸

癒やしの時間を求めて由布院の夏へ。

ようこそ、九州へ。暑い夏こそ、訪れていただきたいのが九州エリアです。おすすめは、夏のドライブ旅行。九州各地に点在する水辺や森の絶景スポットを巡りながら、温泉や歴史、グルメなどを堪能する。ドライブなら、ご自分のペースでのんびりと旅することができるのも嬉しいポイントではないでしょうか。そんな大人の九州旅行の拠点は、ぜひ「由布院別邸」で。無料のレンタカーサービスも用意しています。

シヨンに立地。何より嬉しいのは、JR由布院駅から車で10分というアクセスの良さです。温泉街の中心地からそう遠くないその場所は、「別府の奥座敷」ともよばれる静かな高原。2000坪を超える緑に包まれた静寂のリゾート空間に、わずか7邸の客室。全客室が由布岳を望むように配置されており、テラスや露天風呂から、その絶景を独り占めすることができます。

●住所：大分県由布市湯布院町川北字桃木1615-1
●アクセス：大分空港から車で約50分、JR「由布院」駅から車で約10分、湯布院-インターチェンジより車で約2分



美しい景色、豊かな自然を感じる温泉、そして雰囲気の良いバーラウンジ。大人のわがままを満たす空間がそろっています。

人生で
一番輝く時間を、
一緒に。

Long Life Queens

宮崎台



ロングライフ・クイーンズ宮崎台

美しさと住みやすさにこだわった、「田園都市構想」の街づくり精神が随所に感じられる宮崎台。高い人気を誇る東急田園都市線の中でも、特に静かな環境と落ち着いた街並みが魅力的なエリアに、今年5月、「ロングライフ・クイーンズ宮崎台」がグランドオープンいたしました。最寄り駅の「宮崎台」駅から、心地よい並木道を歩いて約6分。閑静な住宅街の中でも見晴らしの良い高台に位置します。この好立地を生かした

当ホームは、輝く人生を始めるにふさわしい、ロングライフの理想の集大成ともいえる場所です。

特筆すべきは、多様な暮らし方に対応する多彩なお部屋プランと、広々と開放的な共有空間。中庭を囲むように設計することで、各居室は光であふれ、いつでも四季折々の景色を楽しむことができます。また、大浴場も完備するなど、やすらぎとホスピタリティを極めました。

便利さを享受した街中にありながら、
豊かな緑と光に包まれた理想郷。

そして、駅近であるメリットを十分に感じていただける立地の良さ。乗り換えなしの電車一本で渋谷へ出られるだけでなく、二子玉川やたまプラーザなどくもほど近く、最寄り駅周辺も暮らしに事欠かないショップや施設が点在。すぐ近くには季節の花々を楽しめる公園もあり、便利さを存分に享受しながら、アクティブで自由なセカンドライフをお過ごしいただけます。

高台の地ならではの癒やしの日々を満喫しつつ、思いついたら都心へ出てお買い物。さらには、陶芸教室に通ったり、カメラを持って散策に出かけたり、スケッチに熱中してみたり。快適な住環境とゆつたりと流れる時間が、好奇心を旺盛にする魔法をかけてくれることでしょう。豊かさを網羅したロングライフ・クイーンズ宮崎台。ここで、あなたの人生をますます輝かせてください。



お部屋だけでなく大浴場をはじめ各施設もゆとりの空間設計。広々としたリビング&ダイニングから「富士見台テラス」と称したテラスに出ると、天気の良い日には富士山が望めることも。

ずっと素適に輝き続けていただけるよう、心をこめてお手伝いさせていただきます。



石沢奈穂子／これまで、首都圏3ヶ所のホーム長を経験し、沢山の方のセカンドライフをアシスト。お客様がご自分らしく、楽しく、お元気でセカンドライフをお過ごしいただけるホームづくりを目指し日々、奮闘中。



宮本千博／2007年のロングライフ梶ヶ谷のオープニングスタッフとして入社し、11年にわたって料理長として勤務。今年5月からはロングライフ・クイーンズ宮崎台の料理長も兼任し、両ホームのダイニングスタッフの育成にも従事している。



田村彩夏／ロングライフ葛西、成城を経て、5月よりロングライフ・クイーンズ宮崎台のサービス提供責任者に就任。各種イベントの企画・実施も担当。培った経験と実績を生かし、柔軟な発想ときめ細やかなサービスのご提供に努めている。



細野昌子／デイサービスなどでヘルパー経験を重ねた後、ロングライフ梶ヶ谷のライフコーディネーターを経て、5月よりロングライフ・クイーンズ宮崎台へ、「心に寄り添えるケア」を自身のモットーにサービススタッフの仕事に従事。



海野千恵／看護師として経験を積み、結婚後、退職。育児や家事と両立ができる立場で、スポーツクラブやジョイントデイにて、リハビリや健康維持促進の機能訓練指導員ナースとして勤務。5月よりロングライフ・クイーンズ宮崎台の常勤看護師に。

「ライフコーディネーター 細野昌子」
さりげなく心に寄り添うサービスの提供を、目指してまいります。
 デイサービスなどでヘルパー職の経験を積み、昨年からロングライフ梶ヶ谷のスタッフとしてサービスのご提供に従事してまいりました。このロングライフ・クイーンズ宮崎台は、これまでの介護スタッフとしてだけでなく、ライフコーディネーターとしてお客様にさりげなく寄

り添い、心豊かに暮らしていただきたいと考えています。
 自身の強みは、ブランドエイジホームにご入居される方々とそのお子様との立場のお気持ちも察することができるところ。これまでも、ご家族だからこそ言えないことなどをご相談いただくこともあり、お話いただいた後にほっとされている様子を見て少なからずお役に立てた事をうれしく感じたりしました。同時に、目に見えないもの大切さを実感しました。以来、「心に寄り添うケア」に努めております。
 住み慣れたご自宅から移ってこられる方もおられるかと思えます。だからこそ、安心と充実のセカンドライフとなるようお手伝いさせていただきます。

たいと考えています。
 天気の良い日には富士山を望め、絶好の眺望のもとゆったりお過ごしいただくもよし、アクティブな時間を楽しまれるもよし。もともとずっと輝いていただけるようおもてなしをさせていただきます。

り添い、心豊かに暮らしていただきたいと考えています。
 自身の強みは、ブランドエイジホームにご入居される方々とそのお子様との立場のお気持ちも察することができるところ。これまでも、ご家族だからこそ言えないことなどをご相談いただくこともあり、お話いただいた後にほっとされている様子を見て少なからずお役に立てた事をうれしく感じたりしました。同時に、目に見えないもの大切さを実感しました。以来、「心に寄り添うケア」に努めております。
 住み慣れたご自宅から移ってこられる方もおられるかと思えます。だからこそ、安心と充実のセカンドライフとなるようお手伝いさせていただきます。



料理長 宮本千博

看護師 海野千恵

ライフコーディネーター 細野昌子

リーダー兼サービス提供責任者 田村彩夏

「料理長 宮本千博」
ほっとする味わい、わくわくする演出。心ゆくまでお楽しみください。

お隣の駅、ロングライフ梶ヶ谷のオープンから11年間にわたって、料理長として食事サービスに務めてまいりました。お料理を担当する私たちにとって、戻ってきたお膳はお客様からの評価。真摯に受け止めて改善に努めています。また同時にそこから得られる情報も大切にしています。例えば残されているものからお好みだけでなく健康状態を知ることでも、配膳するスタッフと密にコミュニケーションを取ってお客様の情報をスタッフ全員で共有させていただいています。
 全社あげての食へのこだわりは、栄養バランスや旬の味わいにとどまらず、器や盛りつけなど目でも楽しんでもいただくこと。日常食やイベント食など、美味しさの演出も私たちの務めです。そして、お客様にとって「こはご自宅であり、我が家の食事」と思っていたら、お一人おひとりのお顔を思い浮かべながら調理させていただいております。
 お客様から笑顔がこぼれる度にやりがいを感じます。この宮崎台のお客様

にもほっとしていただく時間と、わくわくする新たな食べる喜びや楽しみをご提供できるよう努めてまいります。
 「リーダー兼サービス提供責任者 田村彩夏」
アクティブな毎日、ゆったりとした時間。心豊かに生き生きとお過ごしください。

宮崎台がオープンするまでは、葛西と成城のライフコーディネータースタッフとして勤務し、お部屋の清掃やベッドメイキング、配膳、入浴介助など、幅広く経験してまいりました。日々やりがいを感じていたのはお客様とのコミュニケーション。素晴らしいご経験の皆様のお話をうかがえるのはとても興味深く、自身の価値観を豊かにすることができました。この仕事に就いたからこそできる貴重な経験だと実感しております。
 この度オープンするロングライフ・クイーンズ宮崎台は、今までのロングライフの理想の集大成ともいえる場所。「人生は、まだまだ素適になる」というサービス提供責任者として、より一層輝くような毎日をお過ごしいただけるよう、各種イベント企画にも力を入れ

「看護師 海野千恵」
豊かな毎日、心身共に健康であつてこそ。いつもおそばで見守ってまいります。

ロングライフ・クイーンズ宮崎台は自立型のブランドエイジホームで、お客様もお元気でアクティブな方々がお暮らしになります。これまで頑張った人生の証しとしてお選びになった方もおられ、ご入居後は、自分らしく自由に毎日をお過ごしになると考えます。
 私自身は看護師としてだけでなく、他のスタッフと同様に日々の暮らしのサポートに従事させていただきます。前職までの経験を生かしながらも、ご要望にきめ細かくお応えできるよう、貪欲に学ば姿勢を大切に。そして、いざという時には専門的な立場でケアさせていただきます。

豊かな毎日、心身共に健康であつてこそ。ここをご自宅だと思つて生活していただけるよう、それぞれのプライバシーを大切にしながらも、いつもそばで健康を見守る存在でありたいと思っております。どんな些細なことでもお悩みや不安がございましたら、気軽に声を掛けいただき、ご相談ください。

ブランドエイジホーム

ロングライフ・クイーンズ宮崎台

- 住所：神奈川県川崎市宮前区宮崎1-13-17
- アクセス：東京急行電鉄田園都市線「宮崎台」駅より徒歩約6分

【ロングライフ・クイーンズ宮崎台 概要】

住宅型有料老人ホーム

- 構造・規模：RC造 地下1階地上4階建
- 敷地面積：1,875.99m²(賃貸借物件)
- 延床面積：3,650.78m²(賃貸借物件)
- 居室数：36室 ■共有設備：レストラン、ラウンジ、機能訓練室、ロビー、エントランスホール、大浴場(2室)、特浴(1室)、個浴(各住戸にユニットバス)

外出からここに帰ってくる、不思議なくらいほっとする。これこそが、私たち自身が「ここを選んで正解だった」と実感している証しですね。



こんにちは、ロングライフのお客様! Vol.27

ロングライフ梶ヶ谷 遠藤 哲彦様・淳子様

関東で暮らすことを ご家族の拍手喝采で決意

ご結婚から50年、遠藤様ご夫妻が住み慣れた滋賀県大津市を離れ、神奈川県へ移って来ることを決意されたのは、ご息様と、そのご家族たちの歓迎の言葉からでした。



お互いを尊重し合う絶妙の掛け合い。仲の良さが随所にうかがえる理想のご夫婦です。

**2人の時間を尊重し合う、
2ユニットという暮らし方**

夜型のご主人、朝型の奥様、それぞれがライフスタイルを尊重し合えるよう、ご夫妻はメインのお部屋に加えて、1階にもう1部屋ご契約されました。「そのお部屋は、やや狭いので私は離れ」と呼んでいます。メインのお部屋では夫婦で一緒に食事をしたりテレビを見ていたりして過ごしますが、寝起きの時間が違うので、離れは私の寝室なんです」と奥様。「2ユニットを契約するという考え方は、いろいろと話を聞いたり検討してきて思いついた。将来、どちらかが独りになることはあるし、2人の時間も個々の時間も大切にできるという結論に至ったんで

す。そしたら、ここへ見学に来た時、その希望がタイミングよく叶った。運であり縁であり、これこそ出会いですね」とご夫婦が絶妙の掛け合いで話されます。生活時間は違う遠藤様ご夫婦ですが、共通点は「スポーツ好き」。ご主人は学生時代に器械体操部に所属、その他ゴルフやスキーもたしなんでこられました。一方奥様も梶ヶ谷に移る直前まで、40年間、健康体操の指導員をされていたとか。「指導員というより号令係(笑)」と、体を動かしたい人たちと共に、ストレッチやヨガ、エアロビクスを楽しんでいたそうです。こちらに引越してこられてからもすぐに近くのジムを見つけ、ご夫婦で定期的に通って汗を流しておられます。

孫の成長を見届けるためにも 健康年齢を伸ばしたい

食事は基本的に、お料理好きの奥様が自炊されておられますが、ご主人

「長男も次男も最初は関西で就職したのに、結婚して家族を作り、関東に転勤して家も建て、彼らの拠点は関東になりました。長く暮らした大津のマンションは将来に備えてリフォームも済ませていたんですが、私たちが大津で住み続けるよりこちらに移ってくる方が合理的だと考えたんです。その話を家族がそろった時に伝えたら、お嫁さんたち含めてみんなが拍手喝采。前ぶれもなく話したのに、ここまで受け入れてくれるとはむしろ思いもよらなかったほどで、これは彼らの本当の声だと思っただけです」と話される奥様の表情は喜びに満ちあふれていました。

ご家族に話をされたのは3年前。当時、ご主人は大病をされた後だったそうで、将来に備えて介護付きのホームに入れば誰もが安心だと考えたそうです。「場所は長男と次男の家の中辺りの神奈川県と決め、取り寄せた資料を1年半じっくり時間

は週に2回ほど男性のご入居様と語らいながらの夕食を楽しまれています。「料理が丁寧で美味しいし、献立に変化がある」とご主人。「それにこの良いところはスタッフの人当たり。心配りが行き届いていて、入居して良かったと心から思えるんですよ」と奥様からもありがたいお言葉をいただきました。また、地元に戻ってきたご主人とは違い、生まれ育った関西を離れることとなった奥様がこの地の暮らしになじんでおられるには、他にも理由があります。「大津での社宅住まいだった時に仲良くしていたお友達がすぐ近くに住んでいるんです。外でお会いしておしゃべりしたりできて、寂しさより楽しみが増えました。そして、何より孫たちと近くなれ

をかけて絞り込んでいきました。私は技術屋だったので予算や立地など、クリアしたい条件を納得いくまで試算・検討(笑)。見学・体験入居もしました。でも、最後はやはりフィージング。この皆さんの人柄の良さに惚れ込みました」とご主人。見学されたその日に「ご契約いただきました」。



たこと。大津時代から共働きの次男の家に孫の世話に2ヶ月に1回位は来ていたんですが、今はもっと頻繁に会っています。孫の引力は大きいですね」

ご主人は大病をされた後にすいぶんと体力が落ちてしまったそうですが、「元通りとはいきませんが、ここで暮らして1年半、少しずつ元気を取り戻しています。健康年齢を延ばして、孫の成長を見届けたい、東京オリンピックを見たいなど、具体的な目標をもつことができるようになったんですよ」と話してくださいました。その話をされるご主人の様子を、優しく見守る奥様の笑顔がとても印象的。いつまでも、周囲も羨む最適なご夫婦でお暮らしいただきたいと思えます。



遠藤 哲彦様・淳子様 プロフィール

ロングライフ梶ヶ谷 2016年 ご入居

横浜がホームグラウンドだったご主人は、大学卒業後に就職された企業で関西勤務に。そして、関西で生まれ育った奥様とご結婚され、以来、滋賀県大津市で暮らしてこられました。そんな遠藤様ご夫妻が、第二の人生の拠点に選ばれたのはご主人の地元にはど近い梶ヶ谷。個々のライフスタイルを大切にしながらも、仲むつまじく人生の第二幕を謳歌されておられます。

糖質制限食で ダイエット

ダイエットで感激！体験者のご紹介

高野 富久美

メディカルダイエットカウンセラー
スクール代表/管理栄養士



愛媛県宇和島市生まれ。愛媛大学医学部付属病院の管理栄養士を経て、腎移植で有名な民間病院にて、年間のべ約2600名の患者様の食事相談を行う。その経験を活かし、退職後は食事で予防医学を勧める活動を続けている。糖質制限元祖栄養士として、食事から糖尿病を無くす活動に使命を燃やす「医食同源健康カウンセラー」。全国の皆さんへ食事と心の持ち方が健康へつながるアドバイスを実施している。

この男性は、糖質制限食にて2ヶ月で20kgの減量に成功されました。元の体重は90kgであり、これまで種々の

2ヶ月で
20kg
減量



ダイエットに挑戦しましたがリバウンドの連続、命の危険を感じる体調不良を訴えられ私の食事相談を受けることになりました。

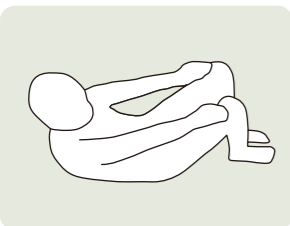
まずは前回のコラムで紹介いたしました「糖中毒」を絶つ食生活の改善からのスタートです。①主食に当たる米飯・パン・麺を止める。②たんぱく質(肉・魚・卵・豆腐)を砂糖不使用の料理にてたくさん食べる。③間食の菓子は禁止、チーズ・少量のナッツ・ゆで卵に変更。④アルコールは血糖値の上昇のない焼酎・糖質ゼロビールにする。以上を実践してもらったところ、若さをとり戻しながら、健康的なダイエットに成功し、2ヶ月で70kgになりました。

思考は現実へ！ダイエットは脳の勘違いから

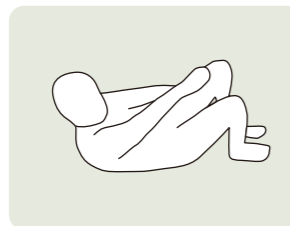
寝る前に
体幹を鍛える体操を
ひとつご紹介いたします。

日本有数の
リハビリトレーナー
[堀内文夫]

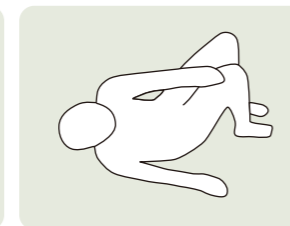
まず仰向けに寝て両膝を立てます。



①息を吐きながら両手で膝を触る。可能であれば5秒キープし、10回で1セットです。



②次に右手で左膝を触ります。5秒キープ、10回で1セット。



③次に左手で右膝を触ります。5秒キープ、10回で1セット。



太るメカニズム

皆さん、太るもとは高カロリーの肉や油の摂り過ぎと思つてはいませんか？肉や油の摂取で太るのではなく、糖質の過剰摂取が原因で太るのです。糖質を含む食品を食べると、血糖値が上昇します。上昇した血糖値を下げるために、膵臓からインスリンというホルモンが分泌されます。インスリンがブドウ糖を肝臓に運び、そこでエネルギー源として利用されるのですが、余分なブドウ糖(エネルギー源として利用されない)が中性脂肪に変わって身体に蓄積され太るのです。インスリンは肥満ホルモンと呼ばれるように、インスリンがたくさん出ることが太りやすく、痩せにくい体を作ります。急激に血糖値を上昇させる栄養素は糖質のみであり、上昇した血糖値を下げるためにインスリンが多く分泌されるのです。身体に最も重要なたんぱく質や脂質は糖質が少なく、急激な血糖値上昇がないためインスリンの分泌が少ないので食べても太らないことが証明されます。

ブドウ糖をエネルギー源として利用するために運動を行えばよいという考えもありますが、1kgの脂肪を消費(1kg痩せる)になんと9000キロカロリーの運動が必要で、例えば水だけ飲んで、東京から名古屋まで早歩きをすれば9000キロカロリーになります。そう考えると、運動よりまずは食事！いかに糖質を控えるかが重要なダイエットの鍵と言えます。運動は基礎代謝を高め、筋力アップに繋がる体感を鍛える体操が効果的です。

インスリンを出さない食事(糖質制限食)こそがダイエット食です。



インスリンは肥満ホルモン、たくさん分泌されると太りやすく、痩せにくい体になる。糖質を制限し、たんぱく質、脂質中心の食事を行うことでインスリンの分泌が控えられ体内に蓄えられた脂肪がエネルギーとなって使われるので痩せることができる。

「ダイエット」の言葉は、「生活習慣」の語源からきています。まさに日々の食習慣の改善こそがダイエットに繋がりますが、何十年間も続けてきた食生活を変えることは難しいものです。そこでダイエットの近道をお教えいたします。それは明確な目標設定を言葉にして言い切り、楽しくワクワクしながら取り組むことです。「1ヶ月で2kg痩せる！」など、はっきりとした目標数値を言葉に出し、夏にビキニで砂浜を走るスリムな自分をワクワクイメージすることが大切です。脳はリアルとバーチャルの区別がつかません。梅干しを食べていないのに、食べたことをイメージすると唾液が出ますよね。ダイエットもそれと同じように脳に勘違いを起させます。

具体的な減量数値を言葉にすると、まず自分の耳から脳に伝わりスイッチオン！痩せて美しい体系をイメージすることで更に加速します。体験談の男性もロングライフ・メディカルダイエットスクール講習を受けた皆さんも、脳の勘違いからスタートして100%ダイエットが成功できています。皆さんも楽しい気持ちで食生活改善に挑戦してみましよう。

※次回秋号は「糖質制限食とローエイジング」です。

いつもは、
都市にあるホームで暮らし。



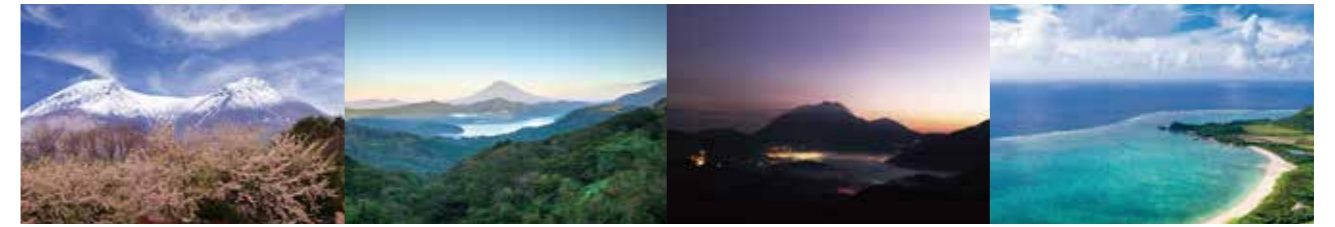
ロングライフクイーンズ 宮崎台 ロングライフ 成城 ロングライフ 京都嵐山 ロングライフ 神戸青谷 ロングライフ 阿倍野

イベント盛りだくさんで、楽しい毎日!



住まう事が誇りに。
ロングライフのホームは緑に囲まれた極上の空間。共有スペースをはじめとしてインテリアにもこだわっています。そんなロングライフでの暮らしは、お客様に心よりご満足いただける多彩なイベントが満載です。旅行・食事・コンサートはもちろんのこと、ショッピングなどの外出もサポートします。シニアの方にもお気軽にお楽しみいただけるのは都市型ならではの魅力。また、ご家族様にもお気軽にお越しいただけるスペースもご用意しています。食事は健康を考え、お客様ごとのメニューのご用意も。味だけではなく、食器や盛り付けにもこだわっています。また24時間、365日の医療サポートで、安心して過ごしたいだけです。都市型ならではの魅力が満載のロングライフでの暮らしは、まさにあなたの人生が一番輝く場所。第二の人生を最適にするホームは、住まう事が誇りとなる最高品質のホームです。

ときどき、
大自然の中の別荘で遊ぶ。



函館 箱根 由布院 石垣島

名所ならではのリゾートを満喫!



遊びも忘れない。
ロングライフのホームは、日本全国4ヶ所の別荘をお使いいただける、他に類を見ないリゾート付き有料老人ホームです。冬は沖縄・九州に、夏は北海道・箱根で快適に過ごせる、縦に長い日本ならではの魅力をお楽しみいただけます。普段の都市生活と、大自然を浴びるリゾートは、まさに夢のような暮らし方。自分へのご褒美として「ロングライフスタイル」という第二の人生をお過ごしください。7万坪の広大な敷地は、まるで自然公園のような「ヒルズテラス函館」。由布岳を望む静粛に包まれた「由布院別邸」。雄大な芦ノ湖を部屋から眺める「箱根別邸」がこの春オープン。大自然に囲まれた紺碧の楽園リゾート「コーラルテラス石垣島」もついにオープン。いつもの都市での暮らしと、ときどき遊ぶ、大自然の別荘。これがロングライフがお届けする最高の贅沢スタイルです。

これがロングライフスタイル!



終活相続

まずはご相談ください。
私たちがお応えいたします。

初回の
個別ご相談
無料

[1時間まで]

平日の夜20時まで、土・日・祝日もご相談いただけます。

お客様のご予算に応じ、サポート内容をご提案いたします。

事前に見積をご確認いただけますので、安心です。

相続手続から、残されたご家族の終活までサポート可能です。



Life Ending Stage Group

一般社団法人
ライフエンディング・ステージ

東京・大阪・京都・神戸

www.les-g.jp

お問い合わせ・ご相談 フリーダイヤル

0120-4864-65

[ご相談予約は平日9:00~18:00にお願いいたします]

「ロングライフ国際事業投資株式会社」

「アジア健康構想」に連動した事業展開で、急速に高齢化が進むアジアに大きく貢献。

2018年4月16日、8年ぶりに「日中ハイベル経済対話(閣僚級による経済会議)」が行われ、日中の経済関係の緊密化が改めて確認されました。中国でも急速に高齢化が進み、老人介護施設や人材育成の必要性にせまられています。その中で日本の介護に注目が集まり、特に、ロングライフグループが提唱する「老いることは人生を楽しむこと」「喜びと感動

を生む、究極のおもてなし」といった老人施設に対する考え方は、大きく感銘を与え、中国においても合併会社での事業展開が2010年よりスタートしております。2011年には、中国初の本格的な最高級老人ホーム「新華錦・長楽国際有料老人ホーム」をオープン。まさに、サービス(日本のおもてなし)の輸出という動きは、増々加速してゆくと考えております。その中心にいるのが、ロングライフグループの「ロングライフ国際事業投資株式会社」を中心とする各社なのです。韓国においても在宅介護サービスを展開する現地企業、株式会社グリーンケア(現株式会社ロングライフグリーンケア)と資本業務提携、ロングライフの介護への考え方が先進的であると受け入れられています。インドネシアでも国家レベルのプロジェクト、ジャカルタ近郊の西ジャワ州チカランのジャバベカゴルフクラブに隣接したリタイアメントヴィレッジ「シニアリビングダ・カヤンガン」を2014年に日系企業では初めてオープンしました。海外でもロングライフグループの質の高いケアサービスは受け入れられ、益々進化して世界基準になってゆきます。



城陽区 櫻桃谷(さくらんぼ谷)

中国
青島



崂山区 長楽居



韓国



インド
ネシア



「ロングライフメディカル株式会社」 在宅医療とかかりつけ薬局の一体化で、 地域社会にさらなる貢献と安心を。

2018年5月2日より、ロングライフファーマシー株式会社「訪問看護サービス」「訪問歯科サポートサービス」「訪問マッサージサービス」を加え、「ロングライフメディカル株式会社」として生まれ変わりました。院外処方箋を取り扱う調剤薬局業務と一般医療品を含むOTC販売をはじめ、ロングライフグループが運営する有料老人ホームや、在宅でのサポートやサービスが必要な方に、地域医療連携を行い健康を取りもどしていただきたい。複数の薬局を利用することで起こりがちな薬による事故をできるだけ防ぎたい。費用負担をできるだけ軽減したい。飲み忘れや飲み過ぎなど誤服用をなくしたい。そのような思いでお客様が安心して健康な生活を送れるようサポートいたします。



訪問看護サービスでは、住み慣れた家で快適な療養生活が送れるように支援。医療のプロが自宅に訪問し、医師の指示を受けて、その方の状態に合わせたサービスを提供します。

【主なサービス】

- 病状等観察 ■ 療養指導 ■ 体位変換 ■ 栄養、食事の援助 ■ 排泄援助 ■ 整容、更衣 ■ 移動、移乗、散歩時の介助 ■ 保清（入浴、清拭、足浴、口腔ケア等） ■ 療養環境整備、支援 ■ リハビリテーション看護 ■ 認知症、精神障がい者のケア ■ 外来等受診同伴 ■ 吸引（器管内、口、鼻腔）、吸入 ■ 社会資源調整、退院支援 ■ 酸素管理 ■ 家族等支援 ■ 膀胱留置カテーテル交換、管理、膀胱洗浄 ■ 褥瘡予防、処置 ■ その他緊急対応等
- 訪問歯科サポートサービスでは、地域の歯科医師と提携し、医師と歯科衛生士、コデイネーターが訪問。専用器具を搭載した車で診療所と同様の歯科治療を行います。入歯治療、虫歯治療、口腔ケア、口腔リハビリ、歯周病治療等を行います。

- 訪問マッサージサービスは、往診を必要とする方のお宅に国家資格を持つ施術師がお伺いし、身体や症状に合わせた鍼灸やマッサージのサービスを行います。医療保険が適用され、負担はごくわずかです。このような方はぜひご利用ください。
- 歩行が困難な方
- リウマチの方（急性、慢性で各関節が腫れて痛むなど）
- 担当医からマッサージが必要と言われた方
- 脚や腰などの痛みが強く、歩行できない方
- 通院に付き添いが必要な方
- 五十肩の方（肩の関節が痛く腕が挙がらないなど）
- 神経痛の方（坐骨神経痛など）
- 頸椎捻挫後遺症の方（首の外傷、むちうち症など）
- 腰痛症の方（慢性、ギックリ腰など）
- 頸肩腕症候群の方（首から肩、腕にかけてのしびれなど）

「カシダス株式会社」 今までにない電動車いすに感動の声。 「ラスレルに出会えて良かった！」

これまでの常識を覆す電動車いす、それがラスレルです。軽量・コンパクト設計で、家でも外でもラクラク移動。行きたいところへ自由に行動できます。折りたためば幅32cmと収納にも便利です。外出先でも場所をとらず、車のトランクにも積み込め、飛行機への持込も容易です。（機内持込時には事前にご利用航空会社にご確認ください）カラーはライムグリーンと精悍なブラックをご用意。



- 重量：21.6kg（バッテリー含む）
- 寸法：長さ×幅×高さ855mm×645mm×910mm
- 寸法：長さ×幅×高さ（折りたたみ時）1,115mm×645mm×320mm
- シート寸法：縦×横330mm×420mm
- 床からの座面高510mm ■ 最大速度約6.0km/h ■ 走行範囲約13km
- 最大勾配10度 ■ 旋回半径900mm ■ モーター DC ブラシレスモーター 24V、200W×2
- 電池 24V、8.7AH、210Wh リチウムイオン電池 ■ 充電器 24V、2A
- 制動方式電磁ブレーキ ■ 操舵方法ジョイスティック型コントローラー
- 前輪 7インチ PU ソリッドタイヤ ■ 後輪 10インチエアタイヤ（20~28PSI/1.4~2.0BAR）
- 転倒防止車輪 50mmソリッドタイヤ ■ 最大積載重量 115kg

※都合により製品の仕様及び外観の一部を予告なく変更することがあります。



ラスレルと一緒に、貴方の行きたいところへ。願いを叶える車いす。

折りたたみは、なんと**3秒**で簡単に！



車のトランクにもラクラクと！





違う道を生きる。

貫きたいプライドがある。流されない信念がある。
 ポルシェのコンパクトSUV、マカン。
 そのすべては、他の誰のものでもない、
 あなた自身の理想をかなえるためにある。

Seeking Ultimate Value Macan

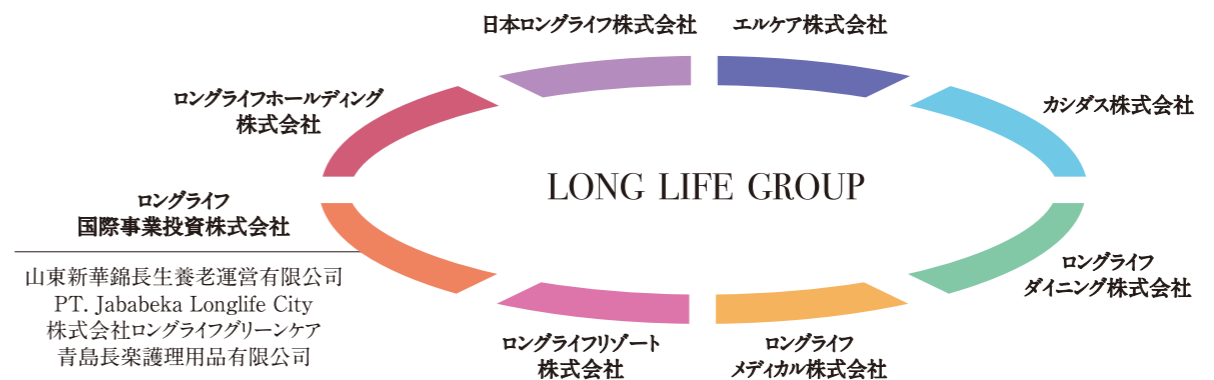
マカン	7速PDK	6,990,000円	直列4気筒(4バルブ)ターボ	1,984cc	最高出力(EEC) 185kW(252PS) / 5,000-6,800rpm	最大トルク(EEC) 370N・m / 1,600-4,500rpm
マカンS	7速PDK	8,410,000円	V型6気筒(4バルブ)ツインターボ	2,997cc	最高出力(EEC) 250kW(340PS) / 5,500-6,500rpm	最大トルク(EEC) 460N・m / 1,450-5,000rpm
マカンGTS	7速PDK	9,810,000円	V型6気筒(4バルブ)ツインターボ	2,997cc	最高出力(EEC) 265kW(360PS) / 6,000rpm	最大トルク(EEC) 500N・m / 1,650-4,000rpm
マカンターボ	7速PDK	11,000,000円	V型6気筒(4バルブ)ツインターボ	3,604cc	最高出力(EEC) 294kW(400PS) / 6,000rpm	最大トルク(EEC) 550N・m / 1,350-4,500rpm
マカンターボ パフォーマンス	7速PDK	11,940,000円	V型6気筒(4バルブ)ツインターボ	3,604cc	最高出力(EEC) 324kW(440PS) / 6,000rpm	最大トルク(EEC) 600N・m / 1,500-4,500rpm

※写真の車は、一部日本仕様と異なる場合があります。※記載の価格は、保険料、税金(消費税を除く)、自動車リサイクル料金、オプション装備の価格等を含まないメーカー希望小売価格(消費税8%込)で、その他登録等に伴う諸費用等は含まれておりません。販売価格は各販売店が独自に定めていますので、詳しくはポルシェ正規販売店にお尋ねください。総輸入元:ポルシェジャパン株式会社(2017年10月現在)



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皆様に、
 グループ企業全体で力を合わせて「医」「食」「住」「遊」「学」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
 様々な在宅介護サービスをご提供。
 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。
 樂食をテーマに、毎日の健康を守ります。

調剤薬局・訪問歯科 / 看護・訪問マッサージ事業

ロングライフメディカル株式会社

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

日本で人気の4ヶ所にプライベートウイラ
 (愛称:とき ホリデー&ヴィラステイ)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 タ・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。



おかげさまで、33年の思いが
 評価につながりました。

お客様満足度調査株式会社日本能率協会総合研究所調べ



Long Life

2018年 夏号 Vol.27

企画・発行 ロングライフ ホールディング株式会社

【大阪本社】〒530-0015 大阪市北区中崎西2-4-12 梅田センタービル25階

【東京本社】〒103-0022 東京都中央区日本橋室町4-3-18 東京建物室町ビル3階

【ホームページ】www.longlife-holding.co.jp