



# かがやきニュース 輝News

あなたの豊かで明るい暮らしを  
お手伝いします。



2

特集

元気に過ごすために・・・  
口腔ケアは思ったよりも重要です！

6

暮らしに役立つ情報

「手放す」ことの重要性を考える。  
高齢者こそ、自分のことを最優先に考える生き方を奨励したい。

8

私らしい暮らし

入居者の皆様からのお便り

10

日日是全力

職員の皆さまのメッセージ

12

有老協インフォメーション

# 元気に過ごすために・・・口腔ケアは思ったよりも重要です!

医療法人社団 高輪会、口腔栄養サポートチームレインボー 尾上 庸恵

「いつまでも元気に過ごしたい」誰もがそう願っていることでしょう。

健康診断を受診し、体の健康に気を付けていらっしゃる方は多いと思います。

さて、お口の中はいかがでしょうか？

あれ最後に歯医者に行ったのはいつだったっけ???

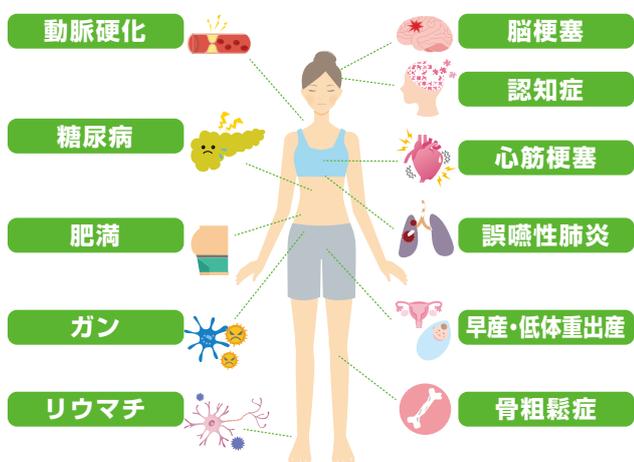
気になる場所も多少あるけれど、そのうち受診しよう・・・と、思われている方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？

特に、高齢者の方は、お口の機能(咬む力、飲み込む力)の低下や、病気や薬剤の服用などで唾液の分泌量も減少(自浄作用の低下)している事もあるため、口腔内は汚れやすい状態にあります。

また、ご自身で管理するのも難しい状態であることも多いのではないのでしょうか？

お口とは、私たちの身体の入り口であり、『息をする』『食べる』『話す』『表情を作る』という、大切な働きを担っている器官です。

そして、お口の衛生状態を保つことが『感染症(インフルエンザウイルス、コロナウイルスなど)』や『誤嚥性肺炎』『糖尿病』『心疾患』『認知症』・・・などの予防にも有効であることがすでに分かっています。



そして、さらには、お口の機能を保つことが、全身の機能を維持し、日々元気に過ごせることにつながることも分かってきました。

## 口腔ケアの効果

1. 虫歯、歯周病、口腔カンジタ症などの口の中の感染症予防
2. 誤嚥性肺炎、感染症心内膜炎、インフルエンザ、COVID-19、認知症、全身疾患(動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病の悪化)の予防
3. 食べる機能の維持・改善
4. コミュニケーション機能の維持・改善
5. 唾液分泌促進
6. 口臭予防
7. 味覚改善

## 口腔ケアとは

① お口の衛生状態を保つこと

② お口の機能を保つこと

のどちらも必要です。

それぞれについて、ご説明していきたいと思います。

## お口の衛生状態を保つには

お口の中には、約500～800種類もの細菌が生息しています。

お口の中の体温は、通常37℃前後に保たれており、唾液によって潤っています。

ここに細菌の栄養分となる食べかすなどが常にあると、温度・湿度・栄養の条件がそろっているお口の中は、細菌が増殖するには最適な環境となります。

適切な口腔ケアで衛生状態を保ち、口腔内の細菌数を減少させることが大切です。

衛生状態を保つ方法としては以下の2通りです。

1. 自宅で行うホームケア(セルフケア、介助ケア)
2. 専門家によるプロフェッショナルケア(歯科医師、歯科衛生士によるもの)

## 自宅でやるホームケア

### (セルフケア、介助ケア※)

- ① 歯ブラシはペンを握るように持ち、歯と歯ぐきの境目にあて、力を入れずにやさしく小刻みに動かしましょう。

歯と歯の間の汚れ除去には、歯間ブラシやデンタルフロスを使用すると効果的です。

うがいは頬を強くしっかりと動かし、行いましょう。(うがいができない方は、スポンジブラシや口腔ケアウエットティッシュで拭き取りましょう)

- ② 粘膜(上あご、頬、舌の上)にも汚れはつきます。柔らかい歯ブラシや、舌ブラシなどでやさしくこすりましょう。

歯がない方も、お口の粘膜には汚れが残るのでケアを行いましょう。

舌の白い部分に厚みがあるときには、舌の表面に食べ物の残りがすや、はがれた粘膜・細菌などが付着した舌苔の場合があります。強くこすると舌の表面が傷つきやすくなるため、注意が必要です。このような状態のときは、口腔内の衛生環境が不良になっていることが多いので、舌をケアする必要があります。

舌はとてもデリケートな粘膜ですから、一度にすべてを取り切ろうとせず、保湿をしっかりと行いながらやさしく適度な力加減で行いましょう。



- ③ 義歯にも汚れはつきますので、ブラシで擦り洗いをします。(必ずお口から取り外して行いましょう) 義歯洗浄剤を使用する際にも、必ずブラシで汚れをこすり落としてから浸けるようにしましょう。(ぬめり汚れは薬液に浸けただけでは取れません)

※介助ケア：ご自分で磨けない方のケアをご家族などが行うこと

### ケアグッズの選び方

#### ■ 歯ブラシ

- ① ヘッドが小さめの物(1度に歯が2本位当たるもの、口の中隅々奥まで毛先が当たりやすい)
- ② 毛の硬さが柔らかめの物(毛先が硬いと歯茎や



- 歯を傷めやすい、柔らかいと粘膜もケアできる)
- ③ ブラシの毛の量が少なめの物(毛が密だと汚れがつまり不潔になりやすい)
- ④ ブラシの柄はくびれなどが無いストレートハンドル(どの歯にも当てやすい)
- ⑤ ブラシ面はフラットなもの(どの歯にも圧力が均等にかかる)
- ⑥ 毛の材質はナイロン毛(豚毛などの天然毛は雑菌が繁殖しやすい)

#### ■ 歯間ブラシ・デンタルフロス

歯と歯の間はブラシの毛先が届きにくく、汚れがたまりやすい場所です。

歯周病、虫歯も気づかないうちに進行しがちです。歯間専用器具をぜひ使用しましょう。

使用する時は、無理なく通せる太さの物を選ぶようにしましょう。

#### ■ ワンタフトブラシ(1本の筆のようなブラシ)

ブラシ部分が小さく、先が細くなっているため、口をあけにくい方の歯の内側、1番奥の歯、歯並びの悪いところ、歯の根などを磨くのに使いやすいです。

#### ■ スポンジブラシ

お口の中に食べかすが多く残っている方はスポンジブラシで取ってあげましょう。粘膜(上あご、頬、歯茎)の汚れを取るのにも適しています。

うがいができない方の、歯ブラシ後のふき取りにも使用できます。

※一回の使用で捨てるようにしましょう

#### ■ 口腔ケアウエットシート

使い方はスポンジブラシとほぼ同じです。1枚取り出し、指に巻いてお口の中をまんべんなくふき取りましょう。

#### ■ 舌ブラシ

- ① 舌の表面を傷つけない、柔らかく、しなやかなつくり
- ② 表面だけではなく舌の奥の汚れも取れる柄が長



くしっかりしたもの

ブラシタイプ、へらタイプなどの物がありますが種類は好みで選べばよいでしょう。



どちらも使用後は流水下でよく汚れを洗い流し、乾燥させ清潔な状態を保つようにしてください。

## 専門家によるプロフェッショナルケア (歯科医師、歯科衛生士によるもの)

日々歯ブラシなどでケアをしても、細かい部分の磨き残し、かみ合わせの不具合、痛みのない虫歯の進行・・・等、検診に行くと気付く事は意外と多いものです。

大事に至らない初期のうちに処置をすれば、費用も時間も少なくすみます。

毎年、お誕生日近辺で歯科受診を予定していただくと良いかもしれません。

歯科医院では、専門の機械や用具を用いて、日ごろ歯ブラシが届かない部分や細部を隅々までクリーニングしていきます。

また1年間元気に過ごせるよう、検診・専門家のプロフェッショナルケアをぜひ習慣にしてください。

## お口の機能を保つには

近年、『オーラルフレイル』(口腔機能低下症)という言葉が度々聞かれるようになってきました。

『オーラルフレイル』とはいったいどのような状態のこと、なのでしょう？

### オーラルフレイルとは

歯や口の機能が衰えた状態のこと

「話がしにくい・飲み込みにくい・むせる・こぼす」などが、舌を含めた口の周囲の筋肉の衰えでおこります。

### オーラルフレイルチェック

以下の項目をチェックしてみましょう。

- 歯磨きやうがいがかたくなできない
- お口がいつも乾いている・唾液がでにくい
- 口臭が強い
- 硬いものが食べにくくなった
- 食べ物、飲み物が口からこぼれる

- 口の中に食べ物が残る
- うまく噛めない
- うまく飲み込めない
- むせる、せき込む
- 話が聞き取りづらと言われる
- 以前よりも食事に時間がかかる

※義歯の方も同様です。ご自身で判断が難しい方は、周りの方がチェックしてあげてください

いくつチェックが入りましたか？

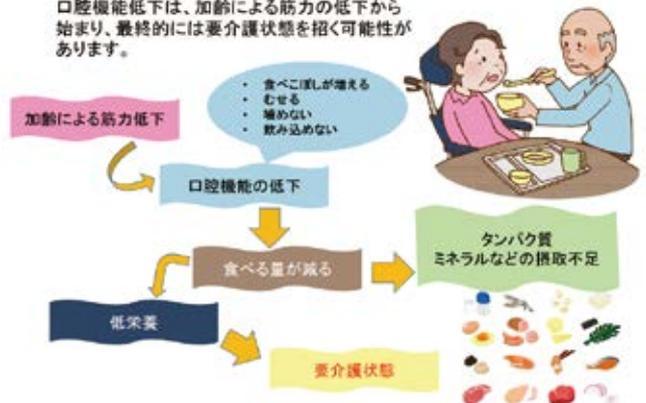
1つついても機能の低下が見受けられる状態といえるかもしれません。

これらの症状がいくつか当てはまれば、歯科受診のタイミングといえるでしょう。

なぜ、オーラルフレイルが全身の健康状態につながるのでしょうか？

### 口腔機能低下の負のスパイラル

口腔機能低下は、加齢による筋力の低下から始まり、最終的には要介護状態を招く可能性があります。



〈出典〉 鹿児島県産業保健総合支援センター  
歯科医師会だより 2019年10月  
<https://kagoshimas.johas.go.jp/>

これは『オーラルフレイルによる負のスパイラル』と呼ばれています。

お口の健康が、全身の健康や生活の質の維持を支えているとも言えます。

舌や頬、唇などの筋肉を維持、改善するためには簡単なトレーニングも効果的です。

日々取り入れやすいリハビリメニューをご紹介します。

### 【ブクブクうがい】

ブクブクうがいは、口をしっかり閉じ、頬やあご

の筋肉や唇を活発に動かし、むせないように喉の奥をふさぐなど、咀嚼や飲み込みの機能を保つトレーニングにもなります。



① お水をお口に含む。  
※少なめに！



② 左側のほほを膨らませ、3～4回ブクブクと動かす。



③ 右側のほほを膨らませ、3～4回ブクブクと動かす。



④ 鼻の下、上唇と歯ぐきの間を膨らませ、鼻の下を伸ばすようにあごを上下に動かしながら、上唇と歯ぐきの間で3～4回ブクブクと動かす。



⑤ ほほ全体を膨らませ、3～4回ブクブクと動かす。

〈出典〉  
はじめよう！やってみよう！口腔ケア  
<https://www.kokucare.jp/>

### 【舌の体操】

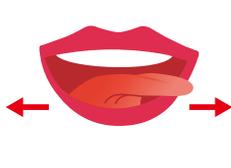
舌にはお口の中で前後左右に動き、咀嚼した食べ物をまとめて喉の奥に送り込むという大切な役目があります。舌は全体が筋肉です。首の後ろからつながっていますので、体操をする時は、舌全体を根元から大きく動かすような意識で行いましょう。

### 舌の体操

唾液の分泌がよくなるので、お口の自浄作用が増し、口臭予防にも効果的です。



①舌を出します。(3回)



②出した舌を左右に動かします。(各3回)



③舌でくちびるをゆっくりなめます。(3回)

〈出典〉(公財)8020推進財団  
「歯とお口からはじめるアンチエイジング～輝く歯は美と健康への第一歩～」2009

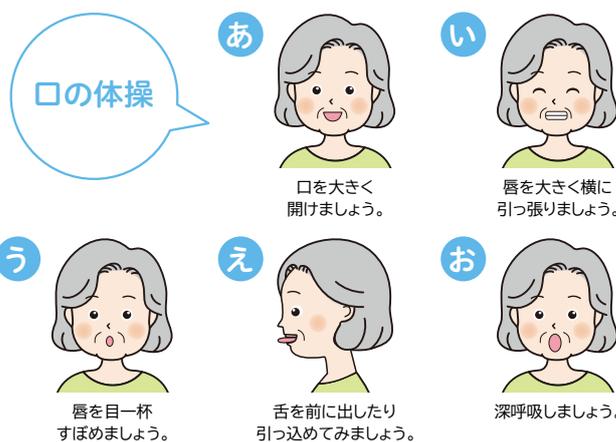
### 【口まわりとのどの筋肉のストレッチ】

「あ・い・う・え・お」

それぞれお口の形を意識して、声を出してみましょう。

声を出すことで、のどの飲み込みの筋肉も鍛えられます。

カラオケなどで歌を歌うこともとても良いリハビリです！！



## 『有料老人ホームにおける歯科診療』

有料老人ホームでもお口の健康に対する関心とニーズが高まってきています。

それにより、訪問歯科診療を定期的に導入する施設も増えてきています。

協力歯科がある施設では、申し込みをすれば、お口のチェックや口腔ケアを受診することができます。

わざわざ歯科医院に出向かなくても、歯科医院とほぼ同じようにその場で見てもらえるのは受診しやすいシステムではないでしょうか。

日々の介護スタッフによる、口腔ケアも期待できるでしょう。

このように、『お口の健康は全身の健康に大いに影響している』のです。

お口の健康づくりから、いつまでも『美味しく食べ、笑顔でおしゃべり』をしながら過ごしていきたいものですね。



プロフィール

医療法人社団 高輪会  
口腔栄養サポートチームレインボー  
尾上 庸恵

歯科衛生士専門学校卒業後、一般歯科、顎関節症専門医院勤務。  
現在、フリーランス訪問歯科衛生士として老人施設、在宅、病院などで口腔ケア、食支援に従事。  
高輪会では摂食嚥下専門で診療に携わる。

# 「手放す」ことの重要性を考える。

高齢者こそ、  
自分のことを最優先に考える生き方を奨励したい。

## 何時までも、肩書、所属を「手放す」ことができない有料老人ホームの入居者

私は、常日頃から、組織やグループに属する“小嶋さん”ではなく、ただ一人の人間としての“小嶋さん”として生きていたいと思っています。そして、私が、そう思うようになったのは、私が老人ホームで介護職員として仕事をしていた約20年以上前の体験まで遡ります。

こんなエピソードがありました。Aさんは、元老舗有名百貨店の部長さん。Bさんは、元大手有名アパレルメーカーの取締役です。そのAさんとBさんは、たまたま部屋が隣同士でしたが、ホーム内では犬猿の仲で有名でした。

Aさん：君の会社の洋服を、僕たちはたくさん売ってあげたんだよ。

Bさん：はい。本当に大変お世話になりました。

Aさん：売上が足りないと、当時の営業部長からよく懇願され、僕がフロア責任者だった時には、かなり便宜を図ってあげたもんだよ。少しは感謝してもらわないと困るよ。

Bさん：そんなこと、私は知りませんよ。

Aさん：君は何を言っているんだ！僕は、君の会社に何度も協力してあげたんだよ！

Bさん：……。

という具合で、いつも喧嘩が始まります。いったい、何年前の話をしているのでしょうか？私の偏見も多少入っていますが、男性は、いつまで経っても過去の会社や組織を引きずります。過去の自分の業績にすがって生きています。

私は、老人ホームでこのような入居者をたくさん

見てきました。そして、この経験から自分は、過去の実績にすがって生きていくことのないようにしようと肝に銘じました。



## 今を生きていくために「過去」を手放すことの重要性。

子供は、過去のことなど気にしません。理由は、果てしなく続く未来が待っているからです。さらに、新しい「おもちゃ」を貰うと、今までの「おもちゃ」は、いとも簡単に手放します。それに引き換え、高齢者は、自分の持ち時間が少ないことを知っています。だから、短い未来に期待は持てません。だから、未来ではなく、「過去」や「もの」を大切に、結果、手放すことができないのではないのでしょうか。

ここで、私が考える高齢者が“手放す”ものを列記してみます。まず、自宅(持ち家)などの不動産を手放す。例えば、「売却してお金に換える」「賃貸にしてお金を稼ぐ」などがあると思います。お金は、銀行という無料で保管してくれる機関もあります。

次に、“手放す”ものは、友人、知人などの広がった人間関係です。長く生きていけば、義理や付き合いなど、厄介な人間関係が多いはず。葬儀なども、本当に参列したい人もいれば、中には、付き合いで仕方なく、というケースもあると思います。

そして、最後に、私が一番言いたいことは、家族を“手放す”です。私が知っている多くの親は、子供に少しでも財産を残そうと考えています。子思う親の気持ちとしては、理解できる行動です。がしかし、私は、そろそろ、このような考え方はやめませんか？と提案したいです。自分の持っている資産は、まず、自分が生きるために未来に向かって自分のために使うこと。そして、それでも余ったならば、遺言などを利用して、誰かに残せばよいのではないのでしょうか？もちろん、現実問題として、高齢者は判断能力や情報収集能力が低下している事実も否定できません。だから、子供らの助言を聞くことも必要なことだと思います。が、これにより、やりたいことの制限を受けている高齢者も少なくないはずですよ。

勘違いしないでほしいことは、「手放す」とは、何も子供と喧嘩をしたり、家族と縁を切るべきだと言っているわけではありません。私が「手放す」で言いたいことは、「家族の前に自分」「親子の前に自分」のことを、もっと大切にしてほしいということです。多くの高齢者は、子供のために、家族のために、自分のことを犠牲にして生きています。特に、日本人の美意識の中では、自己犠牲は美しく評価されます。

## もっと自由に、もっと自分勝手に生きていくこと。

最後に、私が老人ホームで介護職員をしていた時に出会った女性入居者の話をして終わりにしたいと思います。Nさんは、75歳の女性。脳疾患で右半身にマヒがあり、常時車いすです。女性でありながら、キャリア官僚として生きてきた彼女は、介護職員や他の入居者に厳しく接するため、煙たがれる存在でしたが、私は不思議とNさんと気が合いました。Nさんは、自分がホーム内でどのような評価を受けているかなど、まったくお構いなしで、自分流を貫き自由に、好き勝手に生きていました。私は、ある日部屋に呼ばれ、次のような相談を受けました。「車いすを改造したいの！ドレスアップできないかしら」と。2週間後、Nさんは、様々な色の装飾でドレスアップした車いすで、ホーム内を颯爽と走ります。もちろん、搭載した大型ラジカセからは、

大のお気に入りの“永ちゃん”(矢沢永吉)の曲が流れています。

しがらみや煩わしいことを手放して、自分を解放すること。しかし、いざと言う時は、適当に手伝ってくれたり、相談相手になってくれる職員が傍にいる。これが、有料老人ホームで生活をするためのメリットではないでしょうか？高齢者は10人10色、介護職員も10人10色です。だから私は、老人ホームは、高齢者の「もっと自由に」「もっと自分勝手に」に貢献できる居場所になるべきだと考えます。そして、そのためには、老人ホームの介護職員は、人の気持ちに対し、もっと敏感にならなければならないはずですよ。読者の皆さんは、どう考えるのでしょうか？



### プロフィール

株式会社ASFON TRUST  
NETWORK

常務取締役

**小嶋 勝利** (こじま かつとし)

1965年9月生まれ

大学卒業後、日本シルバーサービス(施設名:桜湯園)に入社。介護職員、施設長、施設開発責任者として45施設の施設開発、運営に携わる。平成18年介護コンサルタント企業(株)ASFONの設立に参加。その後、日本初の民間介護施設紹介センターである株式会社みんかいを子会社化した上で、新たに株式会社ASFON TRUST NETWORK(屋号はみんかい)として事業継続。現在の主業務は、老人ホーム等運営事業者に対する運営・営業支援業務並びに老人ホーム紹介センターみんかいとして、入居相談業務を行っています。

主な著書として「高齢者住宅トラブル解決術/日経PB社」「誰も書かなかった老人ホーム/老人ホームリアルな暮らし/祥伝社新書」「親を大切に考える子世代の為に老人ホームのお金と探し方/日経BP社」「親を老人ホームに入れようと思った時に読む本/海竜社」「もはや老人いらない/ビジネス社」等。また、月刊誌 日経ヘルスケア誌にて「覆面調査員が解決介護再生の秘訣」を連載中。

# 私らしい暮らし

ご入居者やご家族よりお寄せいただいた有料老人ホームでの日常生活の様子をお伝えいたします。

## 私らしい暮らし

ライフ&シニアハウス所沢 (埼玉県)  
入居者 鈴木 裕司 (85才)

ライフ&シニアハウス所沢へ転居して十か月が経過した。転居とコロナ禍により生活のリズム変化を余儀なくされた私が始めたのは、ウォーキングを兼ねて見知らぬ土地を散歩することでした。運転免許証の自主返納直後の私にとって、原則として徒歩で生活できることを転居の基準としていたので、当ハウスは申し分ないロケーションにありました。所沢駅・病院・市役所・ショッピング・図書館などに加えて、広大かつ緑豊かな航空公園が生活を豊かにしてくれています。重要な終活事業を成功させたいと思う今日この頃です。



## 卒寿を迎えて

敬老園ロイヤルヴィラ・ナーシングヴィラ八千代台 (千葉県)  
入居者 御園生 君枝 (90才)

「卒」は終るという意味なので今は「賀寿」として使っている。私も年を重ね90歳を迎え過ぎた。この頃「死」について考える様になり毎朝佛様に「いつでも迎えに来て下さい」と頼んでいる自分がある。「一日でも長く生きたい」とは思わないが、まわりの人に手をかけず、寝たきりではなく、自分らしく静かに余生をまっとうしたいと願っている。最後まで自分の足で歩けることが第一と思い、毎日の日課としている市民の森へ今日も散歩に出かけている。



## いまのホームに入居した理由<sup>わけ</sup>

フロイデンハイム (大阪府)  
入居者 平田 鐵生 (85才)

老人ホームを選ぶ際、考えることは沢山ありますが私が入居を決めたのは、一つは最初の訪問の時から理事長さんが対応をされ、丁寧な説明をされ、ともすれば脱線しがちな私の話に長時間いやがらず応じて下さり、この方のもとに働く職員の方々もいい方ばかりだろうと思ったこと。二つ目はすでに入居中のご夫婦を訪問した際に聞いた話です。昔の職場に共に勤めた人ですが、最初に入ったホームでいやな接し方をされ、変えて入ったここでは楽しく暮らせているとのことでした。



元気なうちに、元気だからこそ移り住む。「老人ホーム」のイメージを一新する、都会型シニア向け住宅。



# 介護付有料老人ホーム クラチ溝の口

全246室の大型ホームならではの、懐の深いコミュニティ。充実した共用設備を活用した多彩な教室やサークル活動が活発な自由で明るい住まい。(一部の教室並びにサークルは、講師料と材料費が有料となります)



**モデルルーム OPEN**

※家具・調度品は含まれません。



器楽どうだサークル



イベント(春の宴)



体操教室



スタッフ

**入居金 2,410万円～6,310万円**  
お二人目の追加入居金:300万円

資料請求・ご見学のお申し込み先

**0120-439-510**

または **044-829-3070**

<http://kurachi-mizonokuchi.com/>

●事業主体:株式会社クラチ ●事業母体:株式会社ココリア

**交通利便性に優れた立地**

最寄りのJR南武線「津田山」駅で、隣駅の「溝の口」から東急田園都市線に乗り換えれば、渋谷まで僅か16分。ご自身が外出しやすいだけでなく、ご家族やご友人も気軽に立ち寄れる場所です。

ご見学は随時受付中  
(事前ご予約制)

渋谷まで16分、銀座まで36分、新宿・横浜まで25分  
●JR南武線「津田山駅」徒歩4分(約320m)



【川崎市有料老人ホーム設置運営指導指針による類型及び表示事項】●類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)●権利形態/利用権方式●利用料の支払い方式/一時金方式●入居時の要件/入居時自立・要支援・要介護●介護保険/川崎市指定介護保険特定施設(一般型特定施設)・川崎市指定介護予防特定施設●居室区分/全室個室●介護に関わる職員体制/2.5:1以上●所在地/神奈川県川崎市高津区下作延5丁目29番1号



# 蓮田オークプラザ

**駅前温泉館**  
介護付有料老人ホーム

となりは「病院」前が「駅」中には天然温泉「琥珀の湯」



駅前温泉館の露天風呂(源泉掛け流し、内湯:加温・循環ろ過方式)



駅前温泉館 リハビリ室



別館 5F 談話室

個別見学・体験入居  
随時受付中

■お越しの際は、最小の人数で検温・マスクの着用・アルコール消毒をお願いしております。



人生100年時代へ

※月額利用料終身サポートプラン

上野の山 文化ゾーンまで **35分**

新宿まで **40分** 蓮田駅から徒歩 **2分**

入居相談・体験入居



**0120-077-165**

受付/9:00~17:00 TEL/048-765-0077

登録喀痰吸引等事業者・登録特定行為事業者

蓮田オークプラザ駅前温泉館

検索

J R宇都宮線「蓮田駅」西口より徒歩約2分(約120m)

事業主体:(株)ITC

【蓮田オークプラザ駅前温泉館概要】 ●所在地/埼玉県蓮田市本町3-5【埼玉県有料老人ホーム設置運営指導指針による類型及び表示事項】●類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)●居住の権利形態/利用権方式●利用料の支払い方式/月払い方式●入居時の要件/入居時自立・要支援・要介護(概ね要介護2位まで)●介護保険/埼玉県指定介護保険特定施設(一般型特定施設)・埼玉県指定介護予防特定施設 ●居室区分/全室個室 ●一般型特定施設である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制/2.5:1以上※太陽生命保険株式の商品名。契約は入居者の自由意志によります。

# 職員の皆さまのメッセージ

## 日日是全力

職員の皆さまよりいただいた、職務に取り組む際の心構えや、これまでの経験から得たもの、ホームのサービスを提供する上での思い等、メッセージをご紹介します。

### ご入居者様と共に

ケア付き高齢者住宅「明日見らいふ南大沢」 健康増進係長 兼 フロント係長 須藤 明子

施設内にはトレーニングルームやプールがあり、ご入居者の皆様が体力維持等のために利用しています。入居されてから運動を始めた方、以前から運動習慣がある方と運動歴は様々です。ご利用にあたり、館内2階にある診療所で医師が運動許可判定を行い、許可が下りればどなたでもご利用いただけます。職員は、利用者に近い距離で、身体に痛みがある方でも出来る運動や操作性のアドバイス等しながら、ご入居者の健康な心と身体をサポートを行っています。日々の運動の積み重ねが、この先の健康を作ることへと繋がっていると感じます。今後もご入居者の皆様の健康を、職員も一緒になって支えていきます。



#### ケア付き高齢者住宅「明日見らいふ南大沢」

住 東京都八王子市南大沢3-16-1 ☎ 0120-874-555

※ ①介護付有料老人ホーム（一般型特定施設入居者生活介護）／②利用権方式／③選択方式／④自立のみ／⑤八王子市指定特定施設入居者生活介護事業者（一般型）／⑥定員1～2人（親族を対象）／⑦2：1以上



### 自立で入る有料老人ホーム 大阪〈ゆうゆうの里〉

大阪〈ゆうゆうの里〉 施設長 木村 浩朗

大阪〈ゆうゆうの里〉は自立期に入居するホームです。若いうちに入居を決めてお元気な今の生活を存分に楽しんでいただきたいと思います。そのお手伝いをさせていただくことが私たちのコンセプトです。入居者ご自身の『〇〇したい』という気持ちを大切に、私たちは豊かな人生を楽しんでいただけるよう、コンシェルジュサービスを行っております。入居者からの『〇〇したい』という相談にのり、情報提供やご提案をし、一緒に楽しい計画を考えています。例えば、建仁寺の座禅体験のご相談等、相談内容はさまざまです。入居者は「やってみたい！」という気持ちが膨らみ計画が実現につながっているようです。入居者がアクティブライフを自由に、毎日を楽しまれるよう職員も一緒に応援しています。



#### 大阪〈ゆうゆうの里〉

住 大阪府守口市河原町10-15 ☎ 06-6991-3636

※ ①介護付有料老人ホーム（一般型特定施設入居者生活介護）／②利用権方式／③全額前払い方式／④入居時自立／⑤大阪府指定介護保険特定施設（一般型特定施設）／⑥個室介護／⑦2：1以上



#### 表示のご案内

住 ホーム住所 ☎ 問合せ電話番号

※ 類型および表示事項

①類型／②居住の権利形態／③利用料の支払い方式／④入居時の要件／⑤介護保険／⑥居室区分／⑦介護にかかわる職員体制（介護付のみ）※表示方法は各都道府県等で異なります

## パークヴィラ陽春館の目配り・気配り・心配り

パークヴィラ陽春館 入居相談員 小淵 泰史



当館は、自室と館内の介護フロアを行き来しながらの生活が可能で、自立の方から要介護の方まで全ての職員が関わりながら生活をサポートさせていただいております。

例えば自立のご入居者様なら、フロントは日々の服装やご挨拶した際の様子、栄養士は食欲や食事の申込状況、介護士は歩く姿勢や体操参加時などの様子、看護師は健康状態や通院の状況、清掃員は大浴場やお庭に行かれる様子など、多方面からご入居者様の状態や変化などに気付くことができ、それぞれの職種の目線でご入居者様の生活を見守らせていただいております。日頃から春の陽のように暖かい雰囲気にも包まれております。

これからも、「目配り・気配り・心配り」を忘れず、ご入居者様が笑顔で心地良く、安心してお住まいいただけるよう励んでまいります。



土地：借地

### パークヴィラ陽春館

住 千葉県松戸市金ヶ作 115-1 ☎ 047-388-8211

※ ①介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)／②利用権方式／③全額前払い方式／④自立・要支援・要介護／⑤千葉県指定介護保険特定施設(一般型特定施設)／⑥相部屋あり(1人部屋～4人部屋)／⑦2:1以上  
介護士：常勤9人、非常勤15人・看護師：常勤3人、非常勤9人



## 私が心がけること

愛の里サンヴィラ 生活相談員 上野 誠



愛の里サンヴィラは昨年設立40周年を迎え、別府市内でも老舗の有料老人ホームになります。運営してきた先人の方々の苦勞と実績を受け継ぎ、地域に根ざした施設を目指し日々取り組んでいます。生活相談員として、入居者様のご家族とも接する機会が多いことから常に心がけていることは、いつでも相手の立場に立って考え、行動する事です。そして、信頼関係を結ぶ事に心砕きます。そして、『ありがとう、感謝します。』と言われた時は本当に心洗われます。これからも私心を捨てそれぞれの目的に沿ったメッセージを効果的に伝えていきたいと思っております。



建物：賃借

### 愛の里サンヴィラ

住 大分県別府市山の手町 17組の1 ☎ 0977-25-2155

※ ①介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)／②利用権方式／③選択方式／④自立・要支援・要介護／⑤大分県指定介護保険特定施設(一般型特定施設)／⑥全室個室／⑦3:1以上



おまかせ!  
家庭環境の  
変化に伴う  
問題への対応

サナーレプランは家具等の売却廃棄  
転居等の届出、家屋の相続・売却  
管理にも各種専門家チームと対応しています

 Sanare  
サナーレ 〒105-0001 東京都港区虎ノ門三丁目18 番12-807号  
公益社団法人 全国有料老人ホーム協会賛同会員  
一般社団法人 東京都医療ソーシャルワーカー協会賛助会員

サナーレプランの詳細は同封のチラシをご覧ください

株式会社デルタエム サナーレ事業部

03-5776-1221

E-mail: info@sanare.biz URL: https://sanare.biz/

## 有料老人ホームなんでも相談会 ～ 有老協が入居前・入居中のお悩みに対応!～

主催：公益社団法人全国有料老人ホーム協会 苦情対応委員会 後援：厚生労働省

**開催日時** 2022年10月4日(火)・5日(水)・6日(木)

**受付時間** 各日 10:00～16:00

**電話** 0120-180-885 (相談無料) \*期間中のみご利用可能

**FAX** 03-3548-1078

※有料老人ホーム等への入居のご相談や困りごと等、何でも結構です。フリーダイヤルでご相談できるのは上記期間のみです。ぜひ電話相談をご利用ください。電話でのご相談後、希望により別途面談での相談を受け付けます(予約制)(会場は全国有料老人ホーム協会事務所内。事前に電話相談が必要。)



## 有老協のお客様向けサイトをご活用ください!

有老協のホームページでは、ご入居希望者の条件に合わせたホーム検索や希望するホームの資料請求がご利用いただけます。また、高齢期の住まいに関する最新情報やご入居者の安心・安全を守るためにホームが実施した取り組みをご覧いただけます。ホーム探しにご活用ください。

ホーム選びの基礎知識

ホームの取り組みインタビュー

イベント情報

相談例

暮らしに役立つ情報

住まいの住み替え豆知識



### 【お問い合わせ先】

公益社団法人全国有料老人ホーム協会



〒103-0027

東京都中央区日本橋3-5-14 アイ・アンド・イー日本橋ビル7階

TEL.03-3548-1077 FAX.03-3548-1078

ご相談・お問い合わせ  
月～金曜日 10時～17時

祝日・年末年始は  
お休み

<https://user.yurokyo.or.jp>

- ▶ JR「東京」駅 八重洲中央口から約420m
- ▶ 東京メトロ 銀座線・東西線「日本橋」駅 B1出口から約270m
- ▶ 都営地下鉄 浅草線「日本橋」駅 B1出口から約270m



### 編集後記

今回の特集で口腔ケアが健康維持のために重要なことが分かりました。皆様も、まずセルフケアから取り組んでみましょう。