



ロングライフグループの
プレミアム
情報誌

特集

ロングライフの新メソッド、
「ヘルス&ナチュラルビューティ」とは(前編)
エグゼクティブマネジャーをご紹介します!
石黒伸さん、岡本依子さん、藤原美智子さん

人生100年時代、
楽しまなければもつたいたい!
心躍る、健やかで豊かな日々を。

聖なる湖を眼下に



歴史ある温泉地箱根に、箱根随一の広さの敷地面積約2,500坪に8棟の日本旅館風の離れを有するリゾート。リビング、テラス、浴室から芦ノ湖が眼下に広がり、それを囲む山々が見渡せ、四季折々の景色の醍醐味を大パノラマで堪能。刻々と変化する様子に心奪われ、いつしか時間の経つのも忘れてしまう。

満点の星を見上げながら天然の湯を楽しみ、新鮮な魚介や旬の山麓野菜を使った料理に舌鼓。喧噪から離れ、本来の自分に戻れるかけがえのない時間。そんな贅に身をゆだねてみませんか。

【ときリゾート 箱根別邸】

神奈川県足柄下郡箱根町元箱根字大芝93-46
0120-140-142(9:00~18:00 年中無休)
アクセス: JR「小田原」駅から車で約40分、
または小田急線「箱根湯本」駅から車で約30分

「ヘルス&ナチュラルビューティ」をサポートする 3人のエキスパートが箱根に集結

ロングライフグループは、「グッドフイリಂಗ」という独自のケアフィロソフィーに基づき、お一人おひとりを尊重した日々の楽しみのご提供に努めてきました。そして迎えた人生100年時代。健康寿命こそが、長寿を幸せに生きる鍵だと考えます。そこで、「より健康に、より美しく」を目指してもらえよう、新たなコンセプトとして「ヘルス&ナチュラルビューティ」を掲げました。これは、健康寿命を左右する3つの分野、「フード」「スポーツ」「ビューティ」の第一人者と共に開発した独自のメソッドです。

コロナ禍という気の張る時期が続く昨今、このような時期だからこそ、ポジティブで豊かなライフホームを送れるよう、予防医学から考える食事をはじめ、あらゆる角度から身体にアプローチするオリジナル体操など、すでにプロが考案したプログラムをスタートさせています。

今回、各部門のエグゼクティブマネジャーの3名が、ロングライフリゾート箱根別邸に集結。これまでリモートでは交流されていましたが、遂に、顔を合わせての対談が実現しました。

現在、進めているプログラムの話をもとに、これからの取り組みについて、様々な意見交換が行われました。さすが、各部門のエキスパート。それぞれの豊富な経験や知識から発信されるお話は興味深く、とても画期的でした。

当号では前編として、3名が担うヘルス&ナチュラルビューティの取り組みを、次号では対談の様子をご紹介します。





ロングライフの新メソッド、「ヘルス&ナチュラルビューティ」とは(前編)

歩んでこられたこれまでを大切に。
でも、まだまだ抱く夢、望む日常がある。
人生はいくらでもアップグレードできる！

ロングライフの理念に賛同し、「ヘルス&ナチュラルビューティ」のエグゼクティブマネジャーを務めていただいているお三方に、それぞれの経歴や実績、現在の取り組みなどをお話いただきました。

予防医学から考えた食事で、真の身体づくりを。日々食するものが、生きることを支えている。

フード部門担当の石黒伸です。医学部卒業後、泌尿器科専門の外科医として患者さまの治療に約6年間従事した後、大阪で初となる重度の認知症患者さまの在宅医療に特化したクリニックを開院しました。

超高齢社会に突入しながら、健康寿命が注目されるようになったのは比較的最近のこと。医師は病気の専門家ですが、健康の専門家ではありません。だから、私は医師ですが「専門は何かと問われると「人間です」と答えています(笑)。私自身が幸せを感じるのには、健康を維持して生きていくためのサポートをして



ロングライフ フード部門
エグゼクティブマネジャー
医師・アクアメディカルクリニック院長

石黒 伸氏

2011年、大阪で初となる重度認知症患者の在宅医療に特化したアクアメディカルクリニックを開院。認知症患者の食事栄養療法と組み合わせた最先端の治療法の普及にも取り組んでいる。

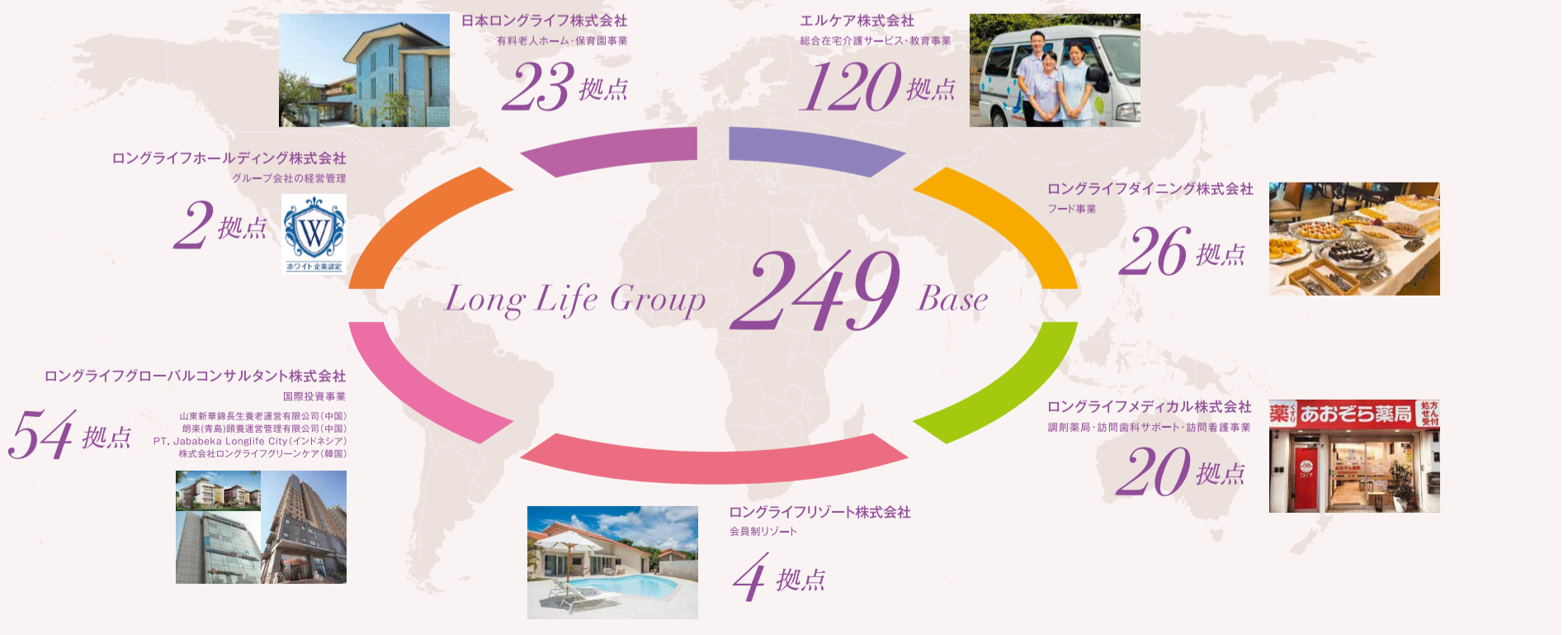
いるときであり、「ヘルス&ナチュラルビューティ」というコンセプトに共感したのはいうまでもありません。もともと腎臓を診ていた背景から、生命のルーツの「水」について研究を続けており、その流れから「食」の大切さを提唱しています。

人の健康は、「食の最適化」が大前提。食が、生きることを支えています。そこで、フード部門のアドバイザーとして、2020年の3月よりロングライフダイニングの管理栄養士の方々と毎月ミーティングを行い、ホームのお食事を監修させていただきます。

認知症予防としてご提案したのが「昭和メニュー」。昭和の時代の食事は、生活習慣病や認知症予防に効果的で、現代の科学から考えても非常に健康メリットのある食べ物ばかりです。しかも、食事で懐かしさを感じていただくことで、五感の脳神経を刺激し、幸福感を得ただけです。その他、コロナ対策を厭いのテーマとした「免疫力を高める食事」など、季節ごとに必須の栄養素を取り入れていただける



石黒先生と管理栄養士が毎月ミーティングを行い、最新医学に基づく献立作りを実践中(ロングライフ池田山手での様子)





岡本依子さんに直接指導が受けられる体操イベント
(ロングライフ埼玉越谷での様子)

スポーツ部門担当の岡本依子です。私は大学3年生の時にテコンドーと出会い、本場韓国で修行し、8年後のシドニー五輪で銅メダルを獲得しました。37歳の時に現役を引退し、その後、テコンドーの普及活動や自身の

ワクワクする気持ちが健康維持の原動力。何ごとにも続けるコツは、楽しむこと。



ロングライフ スポーツ部門
エグゼクティブマネジャー
テコンドー五輪銅メダリスト
岡本 依子氏

テコンドー元日本代表。2000年のシドニー五輪で銅メダルを獲得。その後もアテネ、北京と五輪3大会に出場。選手引退後は地元大阪でスクールを開校、テコンドーの普及に取り組む。また、健康促進のための活動にも尽力している。

メニュー開発にも努めています。
医師の視点からの食事の

アドバイスはもちろん脳機能や寿命についての私の取り組みを共有し、皆さま

まの健康づくりのお手伝いできればと考えております。

経験を活かした健康促進活動に従事していたところ、お声がけいただき、エグゼクティブマネジャーを務めさせていただく運びとなりました。
現役時代の話になりましたが、試合本番に力を発揮するために、私たちがアスリートは「コンディショニング」を重視したトレーニングに励みます。技術や体力を身につけるだけでなく、その時に一点集中して挑む本番に強いメンタルづくりを心がけてきました。そして、長く続けることができたのは、「諦めたらそこで終わる、成績を上げるために楽しむ」と

思っていたからです。夢をイメージすることもモチベーションアップに必須でした。例えば、世界チャンピオンになった自分をイメージするとワクワクします。なれると思えると自然と練習することが楽しくなりました。
そんな私の経験を活かしていただけることとして取り組んだのが、皆さんに楽しく健康維持に努めていただく「ロングライフ体操」の考案。座った状態でも気軽に続けていただくことができます。さらに、血液や神経系の循環が良くなる正しい立ち方歩き方として「プライマリーウォーキング®」



ロングライフ ビューティ部門
エグゼクティブマネジャー
ヘア・メイクアップアーティスト
藤原 美智子氏

ラ・ドンナ主宰、MICHIKO.LIFEプロデューサー。雑誌や広告撮影のヘアメイク、執筆、化粧品関連のアドバイザー、講演、TV出演など幅広く活躍。ライフスタイルデザイナーとして、食や健康、装い、暮らし、生き方なども提案。

「家族のため」もいいけれど、これからはもっと「自分のため」に…

もおすすめています。コロナ禍ですが毎週1〜2回ホームでイベントを開催し、皆さん楽しみにされています。

年齢を言い訳にせずチャレンジ！ やりたいことを諦めず、なりたい自分へ。

私たちエグゼクティブマネジャーとしての取り組みについては、「ヘルス&ナチュラルビューティ通信」で発信しています。その編集も私が担当しています。耳寄りの健康情報を集めたもので、毎月ホームに掲示し、お客様の健康促進に役立てて頂いています。

ビューティ部門担当の藤原美智子です。私は、長きにわたってヘア・メイクアップアーティストとして従事してきました。この仕事を通して感じてきたのは、人間の美と、生き方や考え方というのは連動しているということ。内面は外見に表れるので、目標や夢を持ち、前向きな気持ちの人は、年齢に関係なく、表情がイキイキとして輝いています。

取り入れて試してみたいです。そんな日々実践して感じたことなどライフスタイルについて連載したり、メディアを通して発信しているうちに、ライフスタイルアドバイザーとしてお声がかかるようになり、今回、ビューティ部門のエグゼクティブマネジャーに就任させていただきました。自分の実体験の話になりますが、子どもの頃から憧れていたバレエを60歳から始めました。実は40代の頃の私は、誰かが呆れるほど身体がカチカチ。これではダメだとヨガやピラティスを習ったり、ストレッチをしたり、自分なりに身体の柔軟性には気づかなくてはきましたが、まさか60歳でバレエを始めるとは自分でも驚きです。ただ、当初でよかったポーズができるようになり、できると楽しくて欲が出てくるんです。改めて、年齢を言い訳にせず、やりたいことをやることの大切さを実感しています。このような感じで、私は自身の体験を通して、ヘルス&ナチュラルビューティのプログラムをサポートさせていただきます。3つの部門のコーポレーション企画も考案中。皆さまのご期待に添えるよう努めてまいります。

後編は6月号でお届けします

日本から世界へ！ロングライフグループ

お薬1つからリゾートまで。セカンドライフを迎えたすべての人の思いにお応えするサービスを「世界基準」に。

今までも、これからも。お客様の笑顔のために。

36年。
ケアサービスひと筋積み重ねてきた実績とノウハウ、数えきれない感動体験が、ロングライフをつくっています。



育成が、新たな感動のサービスを生みます。「ケアはサービス業」を実践するスタッフ研修と教育を徹底しています。



創業から17年目の2002年、介護専門企業として初の株式**上場**。私たち日本ロングライフは、業界のリーディングカンパニーです。



どこよりも早く最先端のケアを開発。どこよりも早く独自の**世界へ**のノウハウを

ケアサービスひと筋の実績が評価につながりました。

ロングライフお客様満足度調査 株式会社日本能率協会総合研究所調べ



数字で見るロングライフ

スタッフの充実



お客様の人数 (日本/ホーム・在宅)





ロングライフ上野芝 中庭を流れる小川にある“潤いの滝”



中庭を望める広々としたロビー



居室内の和室

ロングライフタウン 上野芝

(ロングライフ上野芝)
大阪府・堺市



ロングライフやデイサービス、グループホーム、子育て広場を含め、人気のパン屋、陶芸工房、農園・ハーブ畑が集結したコミュニティタウン。

36年前の創業時より老人ホームの枠を超え、「人生はどんどん楽しくなる」の思いを込め、お客様にとって「誇らしい住まい」を目指すロングライフ。今回、訪問したロングライフタウン上野芝は、敷地内には小川が流れる庭園があり、手作りパンや趣味の工房、地域の子育て交流の場といった暮らしを豊かに彩る施設・設備が充実。ケアサービスの拠点であるとともに、地域のみなさんに開かれたコミュニティタウンをご紹介します。

介護保険制度がまだなかった36年前、ケアもそんなホームの一つ。体ケアという概念を超えて、サービス内容・立地と環境に配慮して働く人材を集め、「人生はもっと楽しくなる」のコンセプトのもとスタートしたのがロングライフです。

大阪のベッドタウンとして知られる堺市にある

「ロングライフ上野芝」ラビアンローズ上野芝とともにロングライフが目指す「誇らしい住まい」の通り、お客様が家にいるようなアットホームな雰囲気なかで寛がれている姿が印象的でした。

さらに敷地内はホーム

「ロングライフ上野芝」もそんなホームの一つ。コンセプトはヨーロッパのリゾートホテル。特徴的なアーチ型の建物は緑豊かな閑静な住宅街に溶け込んでいました。エンターテインメントには木のカウンターを設け、家具もフォトフレームもアンティーク調で統一。毎日入浴で

大きな浴場はお隣のグループ会社の「エルケア」が運営するデイサービス上野芝と共有。エルケアのお客様が午前中、ホームの方は午後以降入浴可能です。マッサージチェア、大画面モニターを備えた「気楽庵」で、湯上りにリラックスできるのもうれしいですね。

お向かいにあるのがグループホーム（認知症対応型共同生活介護）「ラビアンローズ上野芝」。

食事の支度や掃除、洗濯など日常生活を自ら行うことで認知症の進行を遅らせながら自立した生活を送れます。懐かしい光景を見ると脳が活性化して記憶が戻ることもあることから、裏庭には昭和の時代に使われていた井戸や看板を掲げたレトロな空間も。



タウンMAP

「気楽庵」を五感で感じていただけようように配慮された施設・設備が充実。その一つ「風のガーデン」には小川が流れ、四季を通して様々な花

エルケア デイサービス上野芝

ロングライフタウン入口のゲート

「陶芸工房集（じゅう）」は脇に窯があり一から陶芸を学べます。入口ゲートの左隣には「のばらみんなの子育て広場」があり、取材時子どもたちの元気な声

のばらみんなの子育てひろば

陶芸工房(左)と小さなパン小屋一休



ロングライフ上野芝 見学会の様子

見学会開催

テーマタイム付き
ケアマネージャー様対象

去る3月12日（金）、ロングライフの見学会が開催されました。感染症対策を万全にして密を避け、ゆったりとソーシャルディスタンスをとりながら開催となりました。この一年間コロナ禍の中、映像やオンラインのご案内や見学場所をかなり制限してきましたが、一人暮らしの方の不安やニーズが高まったことを受けて、準備を重ね、ようやく直接のご案内ができました。

当日は午前9時から午後5時までの部と、午後5時から午後7時の部と、幅広くの方に参加

4月開催日
4月13日(火)・4月20日(火)

開催場所

- ロングライフ埼玉越谷
- 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・クイーンズ静岡岡服町
- ロングライフタウン寝屋川公園
- ロングライフ池田山手
- ロングライフ苦楽園芦屋別邸
- ロングライフ上野芝
- ロングライフ・クイーンズ塩屋

お問い合わせはお客室相談室まで
☎0120-550-294

お申し込みはこちら

たつき、ニーズの高まりを実感。ご参加いただいたケアマネージャー様が持つてこられた現場の課題に対して、表面的なニーズのみならず、お客様の要望や希望、思いにお応えすることがロングライフの使命であると再確認する見学会となりました。



ラビアンローズ上野芝

詳しくはこちら

0120-550-294 9:00~18:00 年中無休

大阪府大阪市北区中崎西2-4-12 梅田センタービル25F



Health & Natural Beauty
日本ロングライフ株式会社



ロングライフ創業者 遠藤正一著
おもろい人生ここにあり！
ケアサービス産業を創った男の物語
◆四六判・260ページ ◆1,512円(税込)

明るく前向きに生きていれば たぶん道は開けていく
「私はリスクを冒すどころか、借金だらけのリスクまみれで会社を起きました。その後も七転八倒、試行錯誤を繰り返しながら、なんとか事業を続けてきました。『こんな生き方もええんちゃうの』ということがまずはこの本で言いたかったことです。自由に、ハチャメチャに、ただ直感で突き進んできました。それでもこうやってこられた見本を示したかったのです。」(エピソードより)

鳥影社 株式会社鳥影社 TEL/03-5948-6470 https://www.choeisha.com/

働く女性を応援!

ダイバーシティ&インクルージョン

首都圏のスタッフからは
オンラインでリモート参加



桜井ひろみ社長 ロングライフホールディング大阪本社

3月11日(木)、ロングライフホールディング大阪本社にて、昨年発足したダイバーシティ&インクルージョン(D&I)「女性活躍推進チーム」による、第2回ミーティングが開催されました。同チームは「多様な人財活躍」と「働き方改革の視点」から新たな企業価値の創出を目指す

もの。女性活躍のための他社の取り組み事例や同社の育児休業取得状況の報告等があり、座談会には現在短時間勤務で働くワーキングママらがりモートを含めて16名参加、実際の働き方や今後についての意見交換をしました。

「薬と食べ物の飲み合わせ」

普段からお薬、健康や栄養のことを相談できる「かかりつけ薬剤師」がいると安心です。例えば、降圧剤の中には、グレープフルーツと一緒に摂ると血圧が下がりますものがあります。他にも、青汁・ジュース・納豆・お酒等は薬に思いがけない影響を与える恐れが。

健康ひとメモ

薬剤師に気軽に相談してください。中学校の保健体育でも「薬の正しい使い方」についての授業が始まったそうですよ。正しく飲めば、正しい効果目になります。私たちも健康維持のため、リスクにならないクスリとの付き合い方を身につけましょう。

こんにちは! ロングライフのお客様

朗グライフタウン寝屋川公園より
朗グライフは明るく温かなムードで安心できました
生で、国内外を一緒に旅行する仲の良いお友達。よいところがあれば一緒に入居しようと、二人でこちらを見学しました。



朗グライフタウン寝屋川公園 (2020年12月ご入居) 綿貫 瑠璃子様

朗グライフタウン寝屋川公園「フイレンツェの丘」にご入居の綿貫瑠璃子様は、同窓生のお友達と一緒に入居を決められたとのこと。自由な新生活を楽しみつつ、お話を伺いました。

朗グライフは明るく温かなムードで安心できました。生で、国内外を一緒に旅行する仲の良いお友達。よいところがあれば一緒に入居しようと、二人でこちらを見学しました。



綿貫さま(左)とお友達。写真はハワイ旅行の時

朗グライフタウン寝屋川公園「フイレンツェの丘」にご入居の綿貫瑠璃子様は、同窓生のお友達と一緒に入居を決められたとのこと。自由な新生活を楽しみつつ、お話を伺いました。

朗グライフは明るく温かなムードで安心できました。生で、国内外を一緒に旅行する仲の良いお友達。よいところがあれば一緒に入居しようと、二人でこちらを見学しました。

朗グライフは明るく温かなムードで安心できました。生で、国内外を一緒に旅行する仲の良いお友達。よいところがあれば一緒に入居しようと、二人でこちらを見学しました。

朗グライフは明るく温かなムードで安心できました。生で、国内外を一緒に旅行する仲の良いお友達。よいところがあれば一緒に入居しようと、二人でこちらを見学しました。

朗グライフは明るく温かなムードで安心できました。生で、国内外を一緒に旅行する仲の良いお友達。よいところがあれば一緒に入居しようと、二人でこちらを見学しました。

朗グライフは明るく温かなムードで安心できました。生で、国内外を一緒に旅行する仲の良いお友達。よいところがあれば一緒に入居しようと、二人でこちらを見学しました。

朗グライフは明るく温かなムードで安心できました。生で、国内外を一緒に旅行する仲の良いお友達。よいところがあれば一緒に入居しようと、二人でこちらを見学しました。

朗グライフプレゼント

今号のご感想・ご意見をお寄せいただいた方に抽選でプレゼント! ハガキにアンケートの回答をご記入のうえ、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、職業を明記し、下記までお送りください。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。 ※締切/2021年4月30日(当日消印有効)

ハーブティー (5名様2個セット)

「美と健康のための食べられる朗グライフオリジナルブレンド」 毎日の疲れをケアして、目にも嬉しい朗グライフオリジナルブレンドです。ヨーロッパのオーガニック認定機関の厳しい基準をクリアしたオーガニックハーブを贅沢に使用したプレミアムハーブティーです。

アンケート

- Q1.ヘルス&ナチュラルビューティに強い関心がありますか? はい/いいえ
- Q2.今後各社からの情報をお届けしてもよろしいでしょうか? はい/いいえ
- Q3.Long Life Timesの定期購読を希望されますか? はい/いいえ
- Q4.朗グライフの老人ホームを見学してみたいですか? はい/いいえ
- Q5.朗グライフのリゾートホテルに興味がありますか? はい/いいえ

ご応募先

〒530-0015 大阪府大阪市北区中崎西2-4-12 梅田センタービル25階 朗グライフホールディング株式会社 「Long Life Timesプレゼント 5月号」係



旨味が溶け込んだスープと一緒に! 材料(4人分)..... ●すずき..... 4切れ ●トマト..... 1個 ●あさり..... 20個 ●カレー粉..... 小さじ1 ●じゃがいも..... 300g ●ブイヨン..... 2カップ ●玉ねぎ..... 150g ●塩こしょう..... 適量 ●にんにく..... 1片 ●オリーブオイル..... 適量

クックパッドにも掲載中! 『朗グライフすずきとじゃがいものスープ』で検索!

管理栄養士さんからの 今月のおすすめレシピ

すずきとじゃがいものスープ

- ①じゃがいもは8mm角、たまねぎは1cm角の色紙切り、にんにくは半分、トマトは種をとって1cm角にカットしておく。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく・玉ねぎ・じゃがいもを炒め、カレー粉を加えてさらに炒める。
- ③ブイヨンを注いで沸騰したらあくを取り、トマトを加えて10分程度煮る。
- ④砂抜きしておいたあさを加え、塩こしょうをしたすずきを入れて蓋をして火を通す。
- ⑤塩こしょうで味を整え、盛り付ける。

栄養士のひとくちコメント あさりなどの貝類に豊富な栄養素の一つ、亜鉛は免疫細胞の働きを活性化する作用があります。不足しがちな亜鉛が豊富な食品(牡蠣やうなぎ、レバーや牛肉、卵)を意識して摂り入れましょう!

Heartful Massage 菅原 茂

FKK(福音交友会)教師 朗グライフ池田山手・朗グライフ長居公園 チャプレン 人はうわべを見るが、主は心を見る。 第二サムエル記16章7節 ここ一年半ほど、新型コロナウイルス感染症の恐怖が世界中の人々を襲っています。 こうした状況下で、身に着けた良い習慣もあります。「マスク着用・除菌消毒・手洗い・うがい」です。この習慣はコロナ禍が収束しても残ると思います。この際、もう一つの良い習慣を提案したいのです。「心のケア」という習慣です。私たちは起きると必ず洗面所です。顔を洗って、身支度をします。私たちはほれと同等のやそれ以上の「心のケア」を必要とする存在です。「心を映す鏡に向かう習慣」をも身に付けて、一日の歩みを始めてください。私事ですが、高校生のとき「聖書」に出会い、これまで60数年「心を映す鏡」として向き合ってきました。読者の皆さまも「心を映す鏡に向かう習慣を!」



タイム ロングライフでいきいきTime

骨粗鬆症

骨の強度は骨密度と骨の質、食事と生活習慣の見直し

骨粗鬆症は、人間たれでもかかりやすい病気のひとつといわれ、日本でも総人口の10%近くの1千万人が骨粗鬆症で、予備軍といわれる人を含めると2千万人になるかと、予想する人もある。

骨粗鬆症を予防すること、それが原因で起こる骨折を減少させることも、骨折が原因で生活環境が大きく変わる例は多い。それだけ日常のなかで骨折が生じる質に大きく関わっているということだ。

骨が弱くなって骨折しやすい状態になるのが骨粗鬆症。骨を強くすることが重要。骨の強度は、骨密度と骨

骨粗鬆症になる危険の要因には、防げるものと防げないものがある。1. 防げるものは生活習慣によるもの、食事や運動など

2. 防げないものは「骨質」は骨の構造なので、

3. 「骨質」は骨の構造なので、

4. 「骨質」は骨の構造なので、

5. 「骨質」は骨の構造なので、

6. 「骨質」は骨の構造なので、

7. 「骨質」は骨の構造なので、

8. 「骨質」は骨の構造なので、

9. 「骨質」は骨の構造なので、

10. 「骨質」は骨の構造なので、

発症の危険性は誰にも

〈表1〉 出典・厚生労働省 骨粗鬆症の危険因子

除去できる危険因子	
カルシウム不足	ビタミンD不足
ビタミンK不足	リンの過剰摂取
食塩の過剰摂取	極端な食事制限(ダイエット)
運動不足	日照不足
喫煙	過度の飲酒
多量のコーヒー	

加齢や性別など、除去方法のないものは別として、「表1」で見ると除去可能な

花が創る世界

別の世界がそこにある。風景日常を、少しばかりとび出す時、自然が与えてくれる安らぎの詩季を巡らせて包む。花の温もりとくべつに、衣装を飾るでもなくただ見る人の感性が奏でる調律、それでもここに訪れる人は明るい花びらのような、静かな呼吸、ゆつたりと流れる時間は優しく、しっとりとした時の調べを聞く。日ごろのあわただしさから逃れ、いまは静かな空気の中を泳ぐ。

こんな空間は、そんなに多くない。人間の社会が創る騒音から離れ、追われることもない時間の中で、心の栄養が満ち、桜花人となる。

ココロを

健やかに保つための知識 知っておこう「強迫性障害」

NPO法人 日本いきいきらいふ協会 副理事長 竹内裕司

これらのように些細なことであっても、異常に反応してしまうのが特徴です

強迫観念とは、どうしてもいことと自分でも分かっているのに、自分ではコントロールできない病気を指します。このような症状を強迫症状と言いますが、具体的には強迫観念と強迫行為に分けられます。

強迫観念とは、どうしてもいことと自分でも分かっているのに、自分ではコントロールできない病気を指します。このような症状を強迫症状と言いますが、具体的には強迫観念と強迫行為に分けられます。

強迫観念とは、どうしてもいことと自分でも分かっているのに、自分ではコントロールできない病気を指します。このような症状を強迫症状と言いますが、具体的には強迫観念と強迫行為に分けられます。

強迫観念とは、どうしてもいことと自分でも分かっているのに、自分ではコントロールできない病気を指します。このような症状を強迫症状と言いますが、具体的には強迫観念と強迫行為に分けられます。

強迫観念とは、どうしてもいことと自分でも分かっているのに、自分ではコントロールできない病気を指します。このような症状を強迫症状と言いますが、具体的には強迫観念と強迫行為に分けられます。

強迫観念とは、どうしてもいことと自分でも分かっているのに、自分ではコントロールできない病気を指します。このような症状を強迫症状と言いますが、具体的には強迫観念と強迫行為に分けられます。

強迫観念とは、どうしてもいことと自分でも分かっているのに、自分ではコントロールできない病気を指します。このような症状を強迫症状と言いますが、具体的には強迫観念と強迫行為に分けられます。

強迫観念とは、どうしてもいことと自分でも分かっているのに、自分ではコントロールできない病気を指します。このような症状を強迫症状と言いますが、具体的には強迫観念と強迫行為に分けられます。

強迫観念とは、どうしてもいことと自分でも分かっているのに、自分ではコントロールできない病気を指します。このような症状を強迫症状と言いますが、具体的には強迫観念と強迫行為に分けられます。

強迫観念とは、どうしてもいことと自分でも分かっているのに、自分ではコントロールできない病気を指します。このような症状を強迫症状と言いますが、具体的には強迫観念と強迫行為に分けられます。

強迫観念とは、どうしてもいことと自分でも分かっているのに、自分ではコントロールできない病気を指します。このような症状を強迫症状と言いますが、具体的には強迫観念と強迫行為に分けられます。

強迫観念とは、どうしてもいことと自分でも分かっているのに、自分ではコントロールできない病気を指します。このような症状を強迫症状と言いますが、具体的には強迫観念と強迫行為に分けられます。

強迫観念とは、どうしてもいことと自分でも分かっているのに、自分ではコントロールできない病気を指します。このような症状を強迫症状と言いますが、具体的には強迫観念と強迫行為に分けられます。

強迫観念とは、どうしてもいことと自分でも分かっているのに、自分ではコントロールできない病気を指します。このような症状を強迫症状と言いますが、具体的には強迫観念と強迫行為に分けられます。

強迫観念とは、どうしてもいことと自分でも分かっているのに、自分ではコントロールできない病気を指します。このような症状を強迫症状と言いますが、具体的には強迫観念と強迫行為に分けられます。

強迫観念とは、どうしてもいことと自分でも分かっているのに、自分ではコントロールできない病気を指します。このような症状を強迫症状と言いますが、具体的には強迫観念と強迫行為に分けられます。

強迫観念とは、どうしてもいことと自分でも分かっているのに、自分ではコントロールできない病気を指します。このような症状を強迫症状と言いますが、具体的には強迫観念と強迫行為に分けられます。

強迫観念とは、どうしてもいことと自分でも分かっているのに、自分ではコントロールできない病気を指します。このような症状を強迫症状と言いますが、具体的には強迫観念と強迫行為に分けられます。

強迫観念とは、どうしてもいことと自分でも分かっているのに、自分ではコントロールできない病気を指します。このような症状を強迫症状と言いますが、具体的には強迫観念と強迫行為に分けられます。

強迫観念とは、どうしてもいことと自分でも分かっているのに、自分ではコントロールできない病気を指します。このような症状を強迫症状と言いますが、具体的には強迫観念と強迫行為に分けられます。

強迫観念とは、どうしてもいことと自分でも分かっているのに、自分ではコントロールできない病気を指します。このような症状を強迫症状と言いますが、具体的には強迫観念と強迫行為に分けられます。

強迫観念とは、どうしてもいことと自分でも分かっているのに、自分ではコントロールできない病気を指します。このような症状を強迫症状と言いますが、具体的には強迫観念と強迫行為に分けられます。

強迫観念とは、どうしてもいことと自分でも分かっているのに、自分ではコントロールできない病気を指します。このような症状を強迫症状と言いますが、具体的には強迫観念と強迫行為に分けられます。

強迫観念とは、どうしてもいことと自分でも分かっているのに、自分ではコントロールできない病気を指します。このような症状を強迫症状と言いますが、具体的には強迫観念と強迫行為に分けられます。

〈表・2〉 カルシウムの食事摂取基準(mg/日) 1歳以上、推奨量

年齢区分	基準(mg/日)	
	男性(推奨量)	女性(推奨量)
1~2歳	450	400
3~5歳	60	550
6~7歳	600	550
8~9歳	650	750
10~11歳	700	750
12~14歳	1,000	800
15~17歳	800	650
18~29歳	800	650
30~49歳	650	650
50~69歳	700	650
70歳以上	700	650

出典・厚生労働省 耐容上限量は男・女性とも18歳以上は2500

「カルシウムの食事摂取基準」表2は、1歳以上の推奨量および、耐容上限量の値を抜粋している。推奨量とは、不足しないために摂取をめざす量。耐容上限量は、この値以上の量を摂取すると、過剰摂取で潜在的に健康障害のリスクが存在することがある。17歳以下は、耐容上限量の設定はないが、多量摂取を勧めるものでも、その安全性を保証するものでもない。サプリメントなどの利用で耐容上限量が、通常の食事では想定できないような多量摂取をしないよう、注意が必要である。

危険因子であり、「リン」や「食塩」の過剰摂取も同様に指摘されている。表1. ダイエットなどの目的で、

危険因子であり、「リン」や「食塩」の過剰摂取も同様に指摘されている。表1. ダイエットなどの目的で、

危険因子であり、「リン」や「食塩」の過剰摂取も同様に指摘されている。表1. ダイエットなどの目的で、

危険因子であり、「リン」や「食塩」の過剰摂取も同様に指摘されている。表1. ダイエットなどの目的で、

古来 茶葉は中国で
は毒消しとして用いられて
おり、漢方薬として試
す意味で茶の文化が發展
してきた。つまり、野生
の植物を採取する中で、
悪い影響が出たときに茶
葉を煎じて毒消しをする
役割を果たしていた。

日本における緑茶
の歴史は、奈良時代の
遣唐使によって中国
より仏教と共に渡
来した、という説が
有力である。

最澄や空海をはじめ
めとした僧が栽培を
推奨し、平安時代末
期には、ほぼ現在の
茶葉の産地に近い地
域で栽培が行われて
いたといわれている。

長らく高貴な人々
の嗜好品であったが、
明治時代に入り、緑
茶の生産の機械化が
進んだ頃から、一般の
人々にも普及した。

江戸時代には、茶
渋をお茶として使っ
ていたほか、茶は妙
薬として、伝染病の
予防に珍重されていた。

現代でも、地方によつ
てはうがい薬として、風
邪やインフルエンザの予
防に使用していることも
ある。また、虫歯の予防
としての効用もあり、静
岡県の茶どころでは、胃
がんの予防に効果があ
るとの研究もある。

漢方薬としての試用から発展した茶の文化

緑茶

りよくちゃ

東京農業大学総合研
究所 研究会会員

物語

ものがたり

文部大臣賞受賞・園芸
藤井登起男



素手で作業するためか
手がきれいで清潔になる
という化粧品の効果
もみられ、茶葉に含ま
れるポリフェノールの効
果と考えられる。

日本での茶葉の栽培
は静岡県や九州各地が
有名であり、北限は埼玉
県付近といわれている。

中国で有名となったと聞
いている。
緑茶の効用としては
前述のようなものがあ
るが、有効成分としては
茶葉に含まれるポリフェ
ノール(カテキン)やフ
ラボノイド、フッ素化合
物が代表的である。カフエ
インについては、約70度
の湯で沸騰させない
ように淹れば溶出し
やすい。

茶樹は11月から2
月頃まで休眠してお
り、3月頃から目覚
めて白い花を咲かせ
る。その後、栄養分
が茎から葉に移り、
5月上旬から中旬に
かけて新茶の茶摘み
の時期となる。番茶
であれば茶葉は11月
頃まで摘むことがで
きる。

しかし、茶樹が古
くなったり、番茶に
なったりすると、新茶
の旨みの成分である
アミノ酸の酸化が進
みタンニンに変化する
ため、渋い茶となる。
茶樹は喬木であり、
約2mの高さまで伸びる。
茶畑の維持には、接木の
作業や手入れを年に約
88回必要とされる。

以上のように、緑茶を
飲む習慣が日本人にあ
り、様々な効用もあるの
に、コーヒー文化に変わっ
てしまつたのは残念と思つ
つ。

認知症に正しく接するために

認知症を識る

公益社団法人
認知症の人と家族の会 大阪府支部代表
認知症は怖くない 代表 神垣忠幸

<https://sites.google.com/view/alzosaka/>

がん

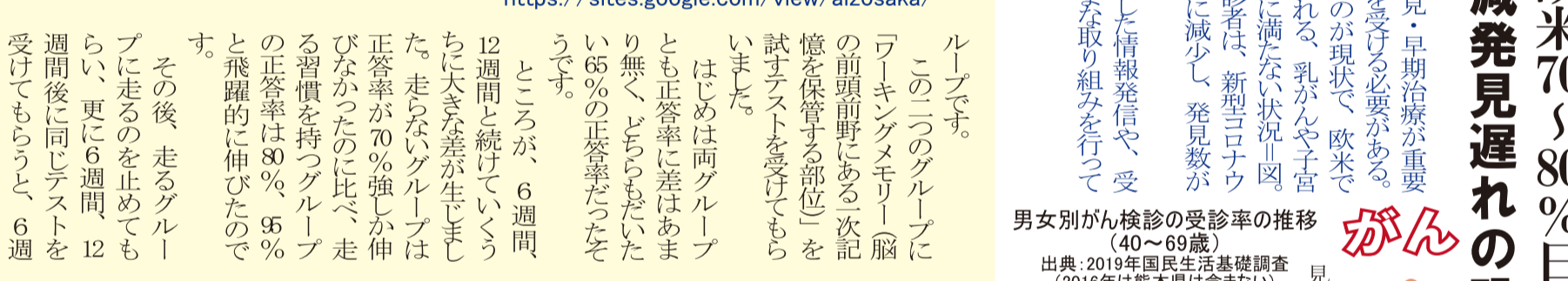
最大のメリットは早期発
見、早期治療による「救命
率」の向上である。

がん検診のメリット

早期発見されれば、治せる
可能性は高く、治療も軽
く、経済的負担や治療時間
も一般的に少なくて済む。進
行が進んだ状態での発見は
患者の身体的な負担も大き
く、治療に要する時間も増
える。治療の難度も高くな
る。早期発見のために定
期的に健診を受けることを防
ぐことにつながる。

「がん検診」は、がんの発見
が目的だが、がん以外の病
気が発見されることもあり、
日常生活が支障をきたすこ
とがある。

ただ身体の中にがんが無
い、という証明ではないので
なる前の段階
のポリープや
潰瘍、異型
上皮など、そ
の上皮や経
の状況や経
過を観察しな
かれない状態にある。



この二つのグループに
「ワーキングメモリー(脳
の前頭前野にある「次記
憶を保管する部位)」を
テストを受けてもら
いました。

はじめは両グループ
とも正答率に差はあま
り無く、どちらもだいた
い65%の正答率だったそ
うです。

ところが、6週間
12週間と続けていくう
ちに大きな差が生じまし
た。走らないグループは
正答率が70%強しか伸
びなかったのに比べ、走
る習慣を持つグループ
の正答率は80%、95%
と飛躍的に伸びたので
す。

その後、走るグルー
プに走るのを止めても
らい、更に6週間、12
週間後に同じテストを
受けてもらうと、6週
間後に正答率は80%強
に低下しましたが、それ
以上下がることはあり
ませんでした。この実験
は「走る習慣は、前頭
前野の脳力を向上させ
る」ということを証明
しています。

さて、読者の中に週
に2~3回30分のジョ
ギングをしている人はど
れくらいおられるでしょ
うか？ウォーキングはじ
めているけど、ジョギング
はしてないわ、という人
は多いかもしれません。
ではウォーキングではど
うでしょうか？実はその実
験結果もあるのです。

残念ながら、ウォー
キングでは前頭前野を
向上させることはあり
ません。歩く事と
走る事の違いはなんで
しょうか？それは宙に浮
くかどうかです。宙に浮
いた瞬間に私たちは、足
が着地したときに地面
は「こんでないか？右こ
ろを踏まないか？水た
まりは無いか？曲がり
角から誰か出て来ない
か？」などを視覚、聴覚
嗅覚で探り、脳内で対
応策を想定します。

1秒弱の時間の経過
の中で「予測、準備
選択」を繰り返すため
に、前頭前野は活発に
働くのです。歩くスピ
ードでは脳はそこまで頑
張る必要がありません。
「予測、準備、選択」
をゆつくりと考えれば
いいので、前頭前野は
休んでいるのです。

危険と指摘されてい
る「歩きスマホ」は誰
もができるからやっつし
まう訳ですが、「走りス
マホ」はさすがに誰もし
ません。それは本人が
危険を認識しているか
らなのでしょうね。

さて、認知症予防改
善の手がかりが見えて
きました。

「がん検診」は、がんの発見
が目的だが、がん以外の病
気が発見されることもあり、
日常生活が支障をきたすこ
とがある。

ただ身体の中にがんが無
い、という証明ではないので
なる前の段階
のポリープや
潰瘍、異型
上皮など、そ
の上皮や経
の状況や経
過を観察しな
かれない状態にある。

日本対がん協会グループのがん検診状況 (2018年度抜粋)

部位	受信者数	がん発見数	がん発見率
胃がん※1	2,014,605	2,202	0.11%
子宮頸がん	1,251,616	185	0.01%
乳がん	1,242,950	3,241	0.26%
肺がん	3,261,455	1,520	0.05%
大腸がん	2,521,043	4,185	0.17%
子宮体がん	23,100	36	0.16%
甲状腺がん	2,463	1	0.04%
前立腺がん	431,637	1,745	0.40%
肝胆膵腎がん	317,256	125	0.04%
合計※1	11,066,125	13,240	※2

※1 内視鏡検査を含む
※2 がん発見率は…がん発見数 ÷ 受信者数 = がん発見率

がんを防ぐための新12か条

- 1 たばこは吸わない
- 2 他人のたばこの煙を避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 バランスのとれた食生活
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は不足にならないように
- 7 適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診を
- 11 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12 正しいがん情報で、がんを知ることから

<https://www.jcancer.jp/>
詳しい説明は日本対がん協会HPを

がん検診のメリット

早期発見されれば、治せる
可能性は高く、治療も軽
く、経済的負担や治療時間
も一般的に少なくて済む。進
行が進んだ状態での発見は
患者の身体的な負担も大き
く、治療に要する時間も増
える。治療の難度も高くな
る。早期発見のために定
期的に健診を受けることを防
ぐことにつながる。

「がん検診」は、がんの発見
が目的だが、がん以外の病
気が発見されることもあり、
日常生活が支障をきたすこ
とがある。

ただ身体の中にがんが無
い、という証明ではないので
なる前の段階
のポリープや
潰瘍、異型
上皮など、そ
の上皮や経
の状況や経
過を観察しな
かれない状態にある。



箱根別邸



プレミアムセミナーの様子



とき倶楽部とは

ときリゾートの会員の皆様に、さらに特別な“とき”をお過ごしいただきたいという思いから、様々な交流や情報交換、スペシャルな体験ができる、会員様限定プレミアムセミナーやおでかけプランを企画。年間を通じてビジネス・プライベートともに充実した時間をご提供します。

とき倶楽部 発足!

第一回 会員様イベント

「とき倶楽部プレミアムセミナー」開催

3月13日ときリゾート箱根別邸にて

去る3月13日(土)ときリゾート箱根別邸にて、講師にシドニーオリンピック女子テニス選手、銅メダリスト、ロングライフスポーツ部門エグゼクティブマネジャーの岡本依子氏をお招きして、とき倶楽部の記念すべき第一回となる「プレミアムセミナー」が開催されました。

講演会では岡本氏が「オリンピックメダリストに学ぶ! 目標達成の極意」ここでしか聞けないオリンピックの裏話」と題して、テコンドーの競技人生を振り返り、オリンピックへの想いや、大学3年生から始めてメダリストになるまでの道のりについて話されました。

「ワクワク楽しく夢を見ることができた頃の初心を忘れず、夢を諦めないことが大事」と岡本氏。数々の逆境も、メダリストになることという熱い思いで乗り越えられました。「感謝する心をもつことで視野が広くなり、練習相手が上達するように動いていたら自分も上達した」とも。講演会の締めくくりに力強い気合いとともに見事な足蹴りでの板敷を披露してください。会場が沸き立ちました。その後、質疑応答で積極的に意見交換がなされ、和やかなランチタイムへと続きました。

とき倶楽部では、今後も著名人や有識者の方を招いての「ときプレミアムセミナー」、とき倶楽部ならではの特別な体験メニューを組み合わせたおでかけプランなどが企画されています。

心とける場所



ロングライフスポーツ部門
エグゼクティブマネジャー
テコンドー五輪銅メダリスト

岡本 依子氏

次回のご案内

○ときプレミアムセミナー
ハラスメントから大切な社員を守る
～経営者側に立った
ハラスメント対応セミナー～

【講師】
弁護士法人
檜山・佐賀法律事務所
弁護士
佐賀寛厚氏

日時/4月21日(水)11時～
会場/帝国ホテル大阪
ランチ付き

○おでかけプラン

箱根
ゴルフコンペ
1泊2日
ゲスト調整中
会場/箱根別邸

『柔らかいのに沈まない』
スウェーデン鋼 × 相互接続連続スプリング

DUXIANA
デュクシアーナ

High Quality BED & Mattress
EST.1926 from SWEDEN

デュクシアーナ ショールーム 東京都中央区銀座1-9-6 1F
ルカスカンジナビア 03-3535-3235 12:00-19:00 水曜定休日

DUXIANAは、ときリゾート箱根別邸・コーラルテラス石垣島に採用されています

Health & Natural Beauty
ロングライフリゾート株式会社

Resort & LongLife

0120-140-142 9:00~18:00 年中無休
東京都千代田区大手町1丁目6-1 大手町ビル9F

すこやかに笑顔でいられる毎日を!

ご自宅まで安心と健康をお届け!

ロングライフメディカル株式会社

不調のなかなかなか病院に行けない...そんな時に頼りになるのが「訪問医療サービス」です。中でも、ロングライフメディカルの「訪問看護サービス」は看護師・保健師・理学療法士・作業療法士が訪問して在宅療養を厚くサポートしてくれると定評があります。しかし、同社のサービスはそれだけではないのです。

全身の健康は
お口の健康から!
自宅でも
治療・ケアが可能!

皆さんはお口の健康をどれほど意識されていますか? 実は口腔の環境は免疫力にも大きく関係しています。歯周病などで口腔内の細菌が増殖すると免疫

力が低下し、他の病気のリスクも高まってしまうのです。つまり、健康を維持するためには口腔の健康管理が不可欠です。

また、調剤薬局を8店舗持つロングライフメディカルではお薬の配達も行っていきます。ただ届けるだけでなく、服薬管理を行ってくださるので安心。複数の病院を受診し多くの薬を飲んでいくと過剰摂取の問題や、また飲み忘れが心配ですが、薬剤師に管理してもらえば、安心・安全にお薬を飲むことができます。

ご自宅でも診療所と同様の
診療・治療・口腔ケアを
受けられます



また、調剤薬局を8店舗持つロングライフメディカルではお薬の配達も行っていきます。ただ届けるだけでなく、服薬管理を行ってくださるので安心。複数の病院を受診し多くの薬を飲んでいくと過剰摂取の問題や、また飲み忘れが心配ですが、薬剤師に管理してもらえば、安心・安全にお薬を飲むことができます。

ロングライフメディカルの訪問医療サービスを利用して、自宅での健康管理をバージョンアップしましょう。

PICK UP!

「乳酸菌生産物質」とは?

腸には乳酸菌? いいえ、近年の注目は「乳酸菌生産物質」! これは腸の中で乳酸菌が作り出した代謝物なので、栄養素が腸から直接吸収され、腸内環境を整えてくれるとされています。

「PHILOSOPHY」は16種25株の乳酸菌とビフィズス菌による「乳酸菌生産物質」を手軽に摂れる健康食品。レモン味でおいしく飲み続けていただけます。



レモン風味

PHILOSOPHY 7,020円(税込) ↓

ロングライフグループ 特別価格 **4,860円** (税込)

【名称】 乳酸菌生産物質加工食品
【原材料名】 デキストリン、乳酸菌生産物質、ケトース、サイクロデキストリン、クエン酸、レモン香料
【内容量】 45g(1.5g×30本)

※お申し込み・お問い合わせは右記まで



Health & Natural Beauty

ロングライフメディカル株式会社



TEL.06-6633-7507 FAX.06-6634-1772

大阪府大阪市浪速区日本橋5-11-18 3F