



ロングライフグループの
プレミアム
情報誌

Contents

1日の元気は朝つくる!
イキイキライフ
訪問歯科の現場



ロングライフ神戸青谷「ちあーずガーデン」にて撮影

笑顔で Good Morning!

おいしい朝食で体にも心にもパワーチャージ!

気の合うお友達との 食事が元気の源

お二人は、以前、英会話学校で一緒だったそう。中野様(写真右)は5年前に『ロングライフ神戸青谷』にご入居され、昨年11月に富永様(写真左)も越してこられました。嬉しい再会を果たしてからは、気の合うお友達として、ホーム内のレストランでお食事を共にされています。

「ヘルシーでおいしく、栄養バランスも良くて、本当によく考えられているの」と富永様は早速お気に入りのご様子。

「私は朝のサラダは温野菜にしてもらっています。富永様と一緒に楽しくお食事して、毎日元気をもらっているんですよ」と中野様にとっても日々の活力源となっているようです。

『ロングライフ神戸青谷』の柴崎料理長が手掛けるお料理には、女性ならではの細やかさが窺われます。「栄養面はもちろん、毎日のお楽しみとしていただけるよう、彩りや盛り付けにもこだわっています」(柴崎料理長)



お二人が手にされているサラダ、これは、「パワーサラダ」といって、『ロングライフ』の朝食の人気メニューです。

「ロングライフ」のお

「ロングライフ」のお

人生の活力源として 食事にこだわりを

上の写真のお二人、『ロングライフ』のお客様を見てください。肌ツヤもよく、笑顔が素敵だと思いませんか? 彼女たちの元気の秘訣こそが、毎日のお食事なのです。

食事は、グループ会社のロングライフダイニングが提供しています。『女性セブン』でお食事がおいしいホームとして紹介されたほど、お料理のクオリティの高さには定評があります。

朝食は1日元気に活動するための大切な準備です。朝食を抜くことにより、健康や美容を脅かす危険さもあるのです。今号ではそんな朝食の大切さについて、ご紹介いたします。〈中面に続く〉

食事がおいしいと 毎日が楽しくなる

いつまでも自分らしく輝いていたい...その願いを叶えるために必要不可欠なのが「健康」です。体はもちろん、心もイキイキと元気でいるためには、毎日のお食事が重要になってきます。



は、朝つくる!

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、平成19年以降、成人における朝食の欠食率は男性15%程度、女性10%程度で推移し続けています。「朝ごはんを食べるよりも1分1秒でも長く寝たい」「1日2食で十分」という方もいらっしゃるかもしれませんが、朝食を抜くと「体内時計」が狂ってしまい、日常の活動や健康に悪い影響を及ぼすといわれています。



一日を左右する 朝食の重要な役割

食事の中で一番軽く見られがちな朝食ですが、実はとても重要な役割があるのです。

① 体温を上げて 運動能力・体力をアップ!

睡眠中は体温が下がるため、体温を十分に上げるには、朝食をしっかり摂ることが有効です。体温がスピーディーに上がることで、1日を元気にスタートできます。さらに、体温が1℃上がると、免疫力が最大5倍〜6倍に上がるとされており、健康維持のためにも朝食をしっかり摂ることで、体温を上げておく必要があるのです。

② 脳にエネルギーを与えて 記憶力・集中力をアップ!

朝食は脳へのエネルギー補給にも重要な役割を果たしています。夜中、眠っている間も脳は活動しています。そのため、朝の脳はエネルギー不足状態。朝食でしっかりと燃料補給しないと、集中力や記憶力が低下したり、ボーッとして活動の効率が上がらなくなったりします。

③ 血糖値の急上昇を防いで 肥満を防止

「ダイエットのために朝食を抜く」という方もいるようですが、実は逆効果。朝食を抜いて空腹のままいきなり昼食を摂ると、血糖値が急激に上がって、インスリンが過剰に分泌されて糖を脂肪として取り込んでしまいい、結果、体脂肪が増加して太りやすくなるのです。空腹感からつい昼食や夕食で必要以上の食事を摂ってしまうことにも

つながるため、健康のためにも、美容のためにも、1日3食バランスよく食べる方がいいでしょう。他にも、朝食を摂ることで腸を刺激し排便をスムーズにしたり、朝にきちんと体内時計がリセットされることで睡眠の質が向上することも期待できるなど、朝食にはさまざまな役割があるのです。

朝食にも たんぱく質を!

近年、筋肉量や筋力の低下によって身体機能が衰える「サルコペニア」が問題視されています。特に60代から骨格筋量の減少が加速するため、筋肉を維持し、エネルギーを補給するためにはしっかりとたんぱく質を摂ることが望ましいと言えます。たんぱく質は、肉、魚、大豆、卵、乳製品などに豊富に含まれます。なるべく3食均等に摂ることが理想ですが、特に朝食や昼食はたんぱく質摂取量が少なくなりやすいため意識して取り入れるようにしましょう。

1皿でバランス良く栄養補給! 朝食におすすめ「パワーサラダ」

「パワーサラダ」とは、野菜・フルーツ・ナッツ・チーズ・肉・魚などを1つのボウルに詰め込んだサラダのことです。たんぱく質・食物繊維・ビタミン・ミネラルなど、さまざまな栄養素をバランス良く摂ることができる、まさに「パワー」補給にもってこいの一皿です。ボリューム満点で満腹感もあり、主食にもおすすめ。彩り豊かで華やかな見た目は、心まで元気にしてくれます。おいしく食べて、健康で美しくなりましょう!



Long Life Group 252 Base

- 日本ロンライフ株式会社** 有料老人ホーム・保育園事業 **23**拠点
- エルケア株式会社** 総合在宅介護サービス・教育事業 **121**拠点
- ロンライフホールディング株式会社** グループ会社の経営管理 **2**拠点
- ロンライフダイニング株式会社** フード事業 **26**拠点
- ロンライフグローバルコンサルタント株式会社** 国際投資事業 **55**拠点
- ロンライフメディカル株式会社** 調剤薬局・訪問歯科サポート・訪問看護事業 **21**拠点
- ロンライフリゾート株式会社** 会員制リゾート **4**拠点



一日の元気

朝の元気習慣
おすすめは
白湯と散歩

イキイキと過ごすためにも、朝の習慣に取り入れてみましょう。

**ただ飲むだけ！
お白湯健康法**

寝ている間、人間はコップ一杯程度の汗をかきとわれています。血中の水分が不足し血流も悪くなっているため、朝の水分補給はとても大切です。

朝のお散歩もおすすめです。なぜなら、運動としての身体的効果だけでなく、ストレスを和らげる脳内物質「セロトニン」が活性化されて心の健康にもつながるからです。

**心と体がよろこぶ
朝散歩**

「セロトニン」は、日光を浴びたり、ウォーキングなどの規則的なリズムを刻む運動によって活性化します。日光もリズム運動も、まさに、「朝のお散歩」そのもの。セロトニンが活性化することにより、気分が安定

です。おすすめは、白湯。内臓が温まることで消化力が高まり、朝食の栄養をしっかり吸収できるようにになります。血流もよくなり、腸の蠕動運動も促されて便通もスムーズになるとされています。



さらに、日光を浴びることでビタミンDも生成されます。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にするホルモンで、骨粗鬆症の予防のためにも欠かせません。



雑誌で紹介されました

女性セブン
2022年2月24日号

「食事がおいしい」で選ぶならこの高齢者ホームがすごい 全国23で、ロングライフ・クイーンズ宮崎台が紹介されました



おいしい、楽しい
ロングライフの朝ごはん

おいしく、安全で、健康的なお食事を「ロングライフ」では、専任の管理栄養士と経験豊富な料理人が、毎日おいしく楽しく食べられるよう工夫を凝らして作っています。一日の始まりである朝食はオムレツや新鮮なフルーツ、サラダなど、たっぷりの栄養をチャージして心地よく一日をスタートしてもらえよう献立を考えられています。昼食や夕食も季節感や地域色などを盛り込んだメニューが大好評。『女性セブン』の『食事がおいしい』で選ぶならこの高齢者ホームがすごい、全国23にも選ばれたように、お客様の『毎日のお楽しみ』になるお食事にごこだわっています。ロングライフは、体も心も元気になるおいしさをこれからもずっと追求し続けます。

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。

37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。



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。



育成が、おもてなしの人財が、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。



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ノウハウを**世界へ**。

ケアサービスひと筋の実績が評価につながりました。



「日本マーケティングリサーチ機構調べ」
調査概要：2021年6月期_ブランドイメージ調査
健・食・美を提供する自立支援サービス施設 No.1(第1位)
ご家族様満足度 No.1(第1位)

数字で見るロングライフ

スタッフの充実



(2021年12月末現在)

お客様の人数(日本/ホーム・在宅)



ロングライフでいきいき Time



Syndrome の世界を覗く

こころが病むことは誰にでも起こる可能性があります。一般には病気として認識されていないものも多く、よく耳にする「〇〇シンドローム」を、若者の描いているものの中から考えてみましょう。

現実には吹く風を知りたくないのか

青い鳥症候群

これはメーテルリンクの「青い鳥」という作品から名付けられたもの。このお話は童話として読まれることが多いのですが、その内容のあらまは次のようなものです。

●●●●●

貧しい家に育ったチルチルとミチルの兄妹は、幸福を招くという青い鳥を捜しに旅に出ます。しかし、どこに行っても青い鳥を見つけない。諦めがたくなると、とうとう諦めて家に帰ってききます。そして、疲れ果てた二人は眠ってしまったのですが、夢から覚めると家で飼っていたハトが青い鳥になっていました。

理想の仕事求めて転職を繰り返すことを「青い鳥症候群」と呼ばれるようになりました。さらに言えば、理想と現実の落差が埋められない、何事につけても自己決定できない、自我を主張しないなどの幼児性が見られる、母子関係が濃密であるなどの指摘もあります。

メーテルリンクの「青い鳥」には続きがありません。原作では家にいた青い鳥も結局逃げ出してどこかへ行ってしまいます。皮肉なもので、どのような解釈するかは人様々です。いい教訓にしたいためですね。

ピーターパン症候群

ジームス・マシュー・バリーの作品から名付けられたものです。このお話は映画やミュージカルでお馴染みですが、その内容のあらまは次のようなものです。

●●●●●

赤ちゃんのピーターは、窓からケンジントン公園に向かって飛び出しました。そこでピーターは人間でも小鳥でもない存在になり、やがて妖精たちとも仲良くなり、母の元に帰りたいと思うようになり、妖精たちを助けて空を飛び、彼の生まれた家へ戻ります。しかし、公園での小鳥たちが妖精たちとの暮らしが忘れられず、公園に戻ってきてしまいました。それからは永遠の生活が始まりました。その他にも、映画やミュージカル用にくつもの話が作られています。ピーター・パンは永遠に歳をとらない子供であることは共通しています。

1983年にアメリカの通俗心理学本作家ダレン・カイルがこの物語にちなんで、「ピーター・パン症候群」を提唱した。職後、得意な歌とギターを活かし、さまざまな催し場などで活動する。



溜め込んだ命の合唱

季節の訪れを運んできた 桜待ちわびた人びとの心の高揚 希望を映す花の笑顔が眩しい

寒風という試練に耐え抜いた 細い小枝の先まで咲き競う花 誰も振り向かない環境を超え 喜びの合唱を聞く さやかに

何も感じさせなかった寒空に 悄然と立ち竦んでいた小枝の 溜め込んだ 生命の息吹きが 時を得て 爆発させた 喜び

春という季節を奏でる風情は 雨の日も曇の日も包む優しさ 生命の感動を与えて時を運ぶ

楽しい時間に誘う歌とギター 集う人たちと創り出す笑顔



トライアングル企画 代表 佐田 賢一郎さん



職後、得意な歌とギターを活かし、さまざまな催し場などで活動する。

ギターの音が響く、手拍子が重なる。一緒にうたいた人もいる。日頃静かなこの空間の雰囲気を二変する歌声と会話が流れている。次は「青い山脈」を、と声が飛び、みんなが青春時代に戻った時間だ。一段と拍手が高くなると、佐田さんの明るい歌声も大きく、高く、ギターの音も冴えてくる。

大手企業のエンジニアだった佐田さん。定年退

歌っている顔は、実に楽しそうだった。次つぎと歌う歌

おたやかで、絵巻物のように、優しい世界の、ほんの片隅に小さな場所を占めているのだけれど、鮮明な画像が流れる。四季は春から始まり、生命も息吹き始め、躍動し、活力と創造を紡ぎ、結果という実を見る。そしてまた、しばらくし、休む。人それぞれの世界と時は巡る。まだ浅い春。

ココロとからだすこやかライフ

ココロを健やかに保つために

知っておこう 「SUICIDE」について

NPO法人 日本いきいきらいふ協会 副理事長 竹内裕司

- 悲しいことに、SUICIDE（自殺）が増えている現実があります。
- 自殺者は交通事故で亡くなる人より多といわれ年々増加の傾向にあることは大きな社会問題にもなっています。
- 誤解される関連事項も多いだけに、是非とも知っておいていただきたいことばかりです。厚生労働省でも自殺への注意を促しています。

まず、自殺の原因は単純でないと言うことです。このことをよく理解していれば対策が見つかる可能性は高くなるでしょう。

自殺を考えている人には自殺の話は避ける

- ・ 原因
 - ・ 自殺の原因は健康問題がトップに挙げられることが多いのですが、実際はいくつもの原因が複雑に関係しています。
 - ・ 自殺に至るには自殺の準備状態があり、直接的契機が考えられます。
 - ・ 環境因子、精神疾患性格傾向、生物学的因子などが絡み合つて自殺準備状態を形成します。
- ・ 心理
 - ・ 自殺の予防には自殺者の心理を考慮することが必要不可欠です。
 - ・ 無価値感
 - ・ 孤立感
 - ・ 怒り
 - ・ 絶望
 - ・ 心理的視野狭窄
 - ・ 諦め
 - ・ 予兆、危険サイン

また、自殺の原因は、ことが良いと思われ、単純でないと言うこと、話題を避けない方が緊張を緩和し問題を解決し導く可能性は高くなります。

自殺の心理として考えられること

- ・ 自殺遂行者の約9割は、自殺当時に精神科（神経科）の治療を受けていません。
- ・ 周囲への関心がなくなる
- ・ 部屋に引きこもる
- ・ 食事を取らない
- ・ 手紙や写真の整理を始める
- ・ 薬を溜め込む
- ・ 包丁や紐を隠し持つ
- ・ 自殺する場所を下見に行く
- ・ 飲酒量が増える
- ・ 事故が増える

自殺遂行者の約9割は、自殺当時に精神科（神経科）の治療を受けていません。

「死にたい」などと自責的な訴え、必要以上に身体症状に「だる」訴え、貧困妄想、絶望的な訴え、行動の変化、何も訴えなくなる

自殺願望者への対応

「死にたい」などと相談を受けた場合、日常のことでないのだから、対応には苦慮します。このことは専門家です。大変苦勞することです。世間一般の常識を押し付けるのは無意味だと、思ってください。考えを

自殺願望者への対応

「死にたい」などと相談を受けた場合、日常のことでないのだから、対応には苦慮します。このことは専門家です。大変苦勞することです。世間一般の常識を押し付けるのは無意味だと、思ってください。考えを



東京農業大学総合研究所 研究会会員
文部大臣賞受賞・園芸
藤井登起男

お茶は疾病予防や治療の伝承利用

植物（葉、茎、根等）を摘み、乾燥し、熱湯で煎し飲用すること、疾病の予防や治療に使用される行為は、日本では伝承的に現代まで続けられています。

「服用」とは「薬を飲む」ことですが、伝承医療の定着といえます。そして、科オトギリソウ属の多年

生植物です。主に徳島県や長野県で、自生していたものを採取し天日乾燥し、熱湯で煎出したものが飲用されています。

また、採取後に洗浄し、水切りし焼酎に漬けたものを傷口に塗布するという外用もされています。

今回は「オトギリソウ茶」を紹介し、オトギリソウとはオトギリソウ科オトギリソウ属の多年

「服用」とは「薬を飲む」ことですが、伝承医療の定着といえます。そして、科オトギリソウ属の多年

オトギリソウは「弟切草」とも表記されます。ある鷹匠が鷹のケガの治療に秘薬として使用していたところ、その弟が他人に秘薬の内容を伝えてしまつたことに怒り、弟を刀で切

オトギリソウ茶には、抗酸化作用、糖尿病の予防及び改善作用が知られています。その根拠が明らかになりました。

今までの抽出エキスの有効性試験では、実験室での試験（インビトロ試験）と動物実験で結果を出し、それが人にも有効であると推測するものでした。

①抗酸化作用試験ではポリフェノールが多く含まれている葉と茎の抽出エキスに抗酸化力が強い

②ブドウ糖生産性（グルコース分解酵素活性抑制作用）測定ではポリフェノールとフラボノイドの相乗効果と推測できます。

り殺したときに出血が花びらや葉に飛び付いたという伝説から、この名前が付けられたといわれています。

オトギリソウ茶には、抗酸化作用、糖尿病の予防及び改善作用が知られています。その根拠が明らかになりました。

今までの抽出エキスの有効性試験では、実験室での試験（インビトロ試験）と動物実験で結果を出し、それが人にも有効であると推測するものでした。

①抗酸化作用試験ではポリフェノールが多く含まれている葉と茎の抽出エキスに抗酸化力が強い

②ブドウ糖生産性（グルコース分解酵素活性抑制作用）測定ではポリフェノールとフラボノイドの相乗効果と推測できます。

オトギリソウ茶から得られた実験結果

第1回 ロングライフ「写真コンテスト」募集

テーマ「人生100年時代～Happy Life～」

ロングライフでは「第1回 ロングライフ写真コンテスト」の開催にあたり、写真を募集しています。「人生100年時代を素適に生きる。歳を重ねるほど、もっと自由で楽しくなる人生」が表現された作品をお待ちしています。入賞作品はロングライフタイムズの紙上で発表いたします。

応募締切／2022年3月10日（木）

応募資格／人生100年時代が楽しみな方、楽しまれている方
プロ・アマチュア、年齢、性別、国籍を問わず、どなたでも応募できます

応募点数／お一人様1点

応募内容／テーマ「人生100年時代～Happy Life（ハッピーライフ）～」

副賞／「ロングライフカラー」1名様

□応募方法

郵送で、下記をご明記の上、お申し込みください

①郵便番号・住所・氏名・電話番号・ご返信可能なメールアドレス

②作品の題名

③作品に関するひと言メッセージ、今後の目標

④ロングライフタイムズ（本誌）をどこで入手されましたか

□郵送

〒530-0015 大阪市北区中崎西2-4-12 梅田センタービル25F
日本ロングライフ株式会社「人生100年時代 写真コンテスト」係

○封書にて、1～4をご明記の上、写真プリントをご送付ください。

○サイズはL版、またはKG（ハガキ）サイズ程度。写真が折れないように、保護紙を入れるなどしてください。

※ご送付いただいた写真は返却できません。ご了承くださいませ。

【注意事項】 合成などの加工を施した写真、撮影会等の演出された写真はご遠慮ください。応募作品は、著作権などの権利のすべてが応募時点で応募者に帰属するものに限り、いただいた個人情報は、ご氏名と年齢を発表時に公表させていただきます。入賞者への連絡、プレゼントの発送以外には使用いたしません。



ご自宅や施設など暮らし慣れた場所で、安心して歯科医療が受けられます

クローズアップ 訪問歯科診療の現場

通院が困難でも、 歯科治療を諦めない世の中に

ロングライフメディカルの事業の1つ「訪問歯科サポートサービス」をご存じですか。それは、病気や障がいなどにより歯科通院が困難な方も、ご自宅で安心して歯の治療を受けていただけるサービスです。日本では実は、要介護者の約9割の方が歯科治療や専門的口腔ケアが必要なに対し、約27%しか治療を受けていないのが現状です。歯科疾患を放置すると食べる楽しみだけでなく、生活の質や意欲の低下にもつながります。そこで今回は、人生100年時代を迎え、ますます注目が高まる訪問歯科診療の現場からレポートをお届けします。※平成28年4月第10回在宅医療推進会議 資料

おいしく食べるを チームケアで実現

実は、誤嚥性肺炎は死因の第6位に入っています（厚生労働省「令和2年人口動態統計月報年計」）。誤嚥性肺炎とは、唾液や飲食物などが細菌と一緒に誤って気管へ入って起る肺炎です。これを防ぐには、口腔ケアが重要です。特に体が不自由な方や病気の人はケアし辛く通院も困難なため、リスクが高くなります。その点でも、歯科医が患者様のもとへ伺う「訪問歯科診療」が大切な役割を担っています。

3人体制の訪問で 質の高い診療を ご提供

ロングライフメディカルの「訪問歯科サポートサービス」は、歯科医師と歯科衛生士、コーディネーターの3人がチームとなってご家庭や施設を訪問すると、いつもの大きな特徴です。コーディネーターは、スケジュールリングや患者様の状態の聞き取り、ご家族やケアマネジャーさんへの報告などを行います。コーディネーターが存在する訪問診療はあっても、チームの一員として一緒に診療現場に足を運ぶ手厚い対応は、ケア一筋のロングライフならではの強みです。更に、ロングライフグループ間の綿密な連携体制で、基礎疾患や血液検査のデータの共有、医療機材やポータブルユニットの準備など、どこに訪問しても歯科医師が安心して治療に専念できるよう徹底サポート。こうした充実の医療体制で、口腔ケアのみならず、虫歯・歯周病などの治療や口腔リハビリ、義歯の作成・調整など、一般的な歯科医院と同様の診療を可能にしています。

ご家族とも連携 訪問診療で明るい未来を

経済的な面も含め、患者様とご家族、ケアマネジャーさんと一緒に最善の治療法を考えるのは、訪問診療ならではの強みです。治療はもちろん、誤嚥性肺炎を防ぐために、ご自身やご家族でできることもアドバイスしています。入れ歯は毎日しっかりと洗って口腔環境を清潔に保ち、食べ物の大きさや硬さ、とろみへの配慮も必要です。喉



竹島歯科医院
柴田 健亮 歯科医

患者様の状態と想いを 歯科医へつなぐ

ロングライフメディカルでは、コーディネーターも患者様やそのご家族様と直接接することができ、口腔の状態だけでなく、お身体や心境の変化も観察するようにしています。訪問時に得た情報はご家族やケアマネジャーさんともしっかりと共有。患者様やご家族とコミュニケーションを図り、ご要望や状況を先生にお伝えするなどの、歯科医とお客様をつな



ロングライフメディカル
コーディネーター
原田 真紗子

自宅のベッドでも 歯科医院と同じ治療が可能

今回は、「ロングライフ 神戸責谷」への訪問診療の様子を取材しました。普段は外来診療をされている柴田先生（竹島歯科医院）ですが、週2回、ロングライフメディカルのチームで兵庫エリアを回られています。この日は「ロングライフ神戸責谷」のダイニングルームに治療器具を持ち込み、柴田先生、歯科衛生士、ロングライフメディカルのコーディネーター原田さんの3人体制で訪問し、ベッドの上で治療。「新しい入れ歯のおかげでおいしく食事ができる」「毎



右からロングライフメディカルのコーディネーターをはじめ、歯科医師、歯科衛生士の3人体制でお客様を訪問・治療します

無添加「6つのオールフリー」の歯と歯茎の健康のことだけを考えた歯磨き粉です

虫歯や口臭の予防に!

〈白金ナノコロイド配合 歯みがき粉〉

Pt nanoハミガキ

968円(税込)

フッ素無添加なのでインプラントの方にもおすすめ!

10,000円以上のご注文で送料無料(国内)※送料880円

羽毛のような手触りの毛が歯と歯ぐきをやさしく包み込む新次元歯ブラシ!

プラチナナノ歯ブラシ

manmou

1,320円(税込)

小さなお子様にも安心してお使いいただけます

ブラシ部分は、0.08mmの極細毛を2万本際間な(ざっしり)極毛、ブラシ毛部分と、ネックグリップ部分に、白金(プラチナ)ナノ粒子加工を施しているため、水洗いだけで雑菌の繁殖を防ぎます。銀イオン粒子と違い、経年劣化に優れているため、効果も持続!

Health & Natural Beauty
ロングライフメディカル株式会社
お申し込み・お問い合わせ ☎ 0800-919-4182

ロングライフ訪問歯科サポートサービス

歯科治療 / 入歯治療 / 虫歯治療 / 口腔ケア / 口腔リハビリ / 歯周病治療

歯科医師と歯科衛生士、歯科コーディネーターが訪問し、診療所と同様の歯科治療を行います

まずは、無料の歯科検診を受けてみませんか?

お問い合わせ まずはお気軽にお電話ください

無料検診 ご希望の診療内容などをお伝えください

ご説明、ご検討 ご本人やご家族様のご希望や、お体の状況を配慮したご診療方針をご提案します

治療・口腔ケア じっくりご検討後、開始できます。

定期検診 定期検診や口腔ケアの継続をおすすめします

各種保険が受けられます

ご負担金のめやす
1割の医療保険、介護保険をお持ちの方
○口腔ケア (1回あたり) 2000円前後
○入れ歯作成 (上下総入れ歯完成まで) 15000円前後
※上記の目安は一例です。詳細はご確認ください。

ロングライフサポートスタッフにお任せください!
お客様のご紹介の介護・医療機関と歯科医療をスムーズにつなぎます。

ロングライフメディカル株式会社 お申し込み・お問い合わせ ☎ 0800-919-4182

感動の声が続々!

「人生100年時代に、お客様の健康寿命を100歳に」

ロングライフ NMNサプリメント



「NMN」は最先端の次世代型エイジングケア成分として、世界中の専門機関で研究が進められており、テレビや雑誌などメディアも大注目。すでに、ご愛用者様から「朝までぐっすり」「肌の調子が良い」「老眼鏡が不要に」といった大きな反響のある「ロングライフNMN」。浸透率・吸収率を高めたNMNを、1粒で100mg補給可能で、品質と信頼性の高さでも好評です。ぜひ、お試しください。

できるだけ多くの方にお飲みいただけるよう、よりお求めやすい価格にしました。

LONGLIFE NMN 1ヵ月分(60粒入り)
通常価格37,800円(税込)
特別価格 **25,000円(税込)**



LONGLIFE NMN トライアルセット
1週間分(14粒入り)
通常価格10,000円(税込)
特別価格 **8,000円(税込)**



1日分(2粒)に
ブロッコリー3,200房分の
NMNを凝縮配合



NMN純度
99%以上!

リピーター
多数!!

国内産原料 国内製造 医師監修

Health & Natural Beauty
ロングライフメディカル株式会社
お申し込み・お問い合わせ **0800-919-4182**

真っ白な
ホワイトボード

～福祉をサービス業へ、
世界への挑戦物語～

VOL.9

第3章「裏切りから、成長へ」
その1「あかん、もう辞める」

在宅訪問入浴認定業者として芦屋市に続き厚生労働省からの認定も受け、ようやく事業が軌道に乗る。在宅介護も手掛けるようになり会社は多忙をきわめていた。介護は福祉であると同時にサービス業であるという信念の元、佐藤も木村も求めがあれば昼夜を問わず自ら現場に足を運んだ。事件はそんな時に起こった。数時間ほどの睡眠が続き、ある日、綿のように疲れた体を引きずって帰ると、社員たちがいっせいに立ち上がった。手には辞表を持っている。驚天動地とはあつた。

「忙しい」「社員がわかってない」「時間が不規則」「現場がきつい」。赤信号が渡れば怖くないの類いだ。こころざしのかかりの社員たちの不満に耳を傾けていた木村は気づいた。

「一方的な要求ばかりでお客様の身になって考えたものは一つもなかった。案の定それまで黙っていた佐藤が口を開いた。「言い分はよくわかっ

た。だが今やめられたら困る」「もう皆で決めたことですか」「君らの来るのを待たせて下さっているお客さんがいるんですよ。そんな責任すらなくこの仕事をやっていたんか」社員一丸となって航海をしていこうと思っていた。自分たちの信念は社員の信念であると思っていたのだ。木村が自分の迂闊さに唇を噛んだ時、怒声が響いた。佐藤だ。

「楽なことばかりやない仕事なんはわかってる。けど人様が喜んでくれる仕事や。そんなこともわからん人間は、いも知らんでも結構や」木村は頭を抱えた。だが

が佐藤のごとは誰よりも知っている。権威ある脳科学の第一人者をして「佐藤くんの脳は俯瞰脳」だと言わしめた人物だ。右脳で感じたことが左脳を素通りして言語野に行ってしまう。木村は諦めた。

社員たちの去ったオフィスで頭を抱え佐藤は懊悩していた。「仕事やめるわ」

「熱いものにご用心!」のど元過ぎれば熱さを忘れる」とことわざにありますが、実際に熱いものを飲み込んで「熱っ!」と感じるのは舌やのど元部分の食道だけ。喉から下部分の食道、胃、小腸、大腸には実は熱さを感じる神経がありません。お茶、スープなどを飲むとお腹がポカポカ温まる感じがするのは消化管の周りの組織が熱を感じしているからです。

でも実際は熱すぎるものが入っているとやけど状態になります。胃粘液がべールとなり守っているの、よほど高温の物が長くごまらないうがりは大丈夫です。焼きたてのたこ焼きや湯豆腐、とろりチーズのラクレットなどを食べたときには、食道や胃もやけどをするのでご用心!ふーふー少し冷ましてから飲む。

管理薬剤師さんからの

健康ひとくちメモ



ロン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/2022年3月31日(当日消印有効)

LONGLIFE NMN トライアルセット1週間分(3名様)



“次世代エイジングケアサプリ”として発売以来、「睡眠の質が向上した」「肌のハリがよくなった」「老眼が回復して、細かな字が見えやすくなった」など、大きな反響が寄せられているLONGLIFE NMN。あなたも、NMNライフをスタートしてみませんか?

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.ロン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.ロン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

〒100-0004 東京都千代田区大手町1-6-1
大手町ビル9F
ロングライフホールディング株式会社
「LONG LIFE TIMESプレゼント4月号」係

二次元コードから
応募できるように
なりました!



ハンバーグの上に
玉子に乗せて
2層に仕上げました。

- 材料(1人分).....
- 【ハンバーグ】
 - 合挽きミンチ..... 100g
 - パン粉..... 10g
 - ナツメグ..... 少々
 - こしょう..... 少々
 - 味の素..... 少々
 - 【添え野菜】
 - にんじん..... 10g
 - じゃがいも..... 15g
 - アスパラガス..... 10g
 - 【玉子】
 - 卵..... 1個
 - 牛乳..... 20ml
 - たまねぎ..... 5g
 - にんじん..... 5g
 - グリーンピース..... 5g
 - 塩こしょう..... 少々
 - 【ソース】
 - デミグラスソース... 10g

管理栄養士さんからの
今月のレシピ
ハンバーグと玉子の二色焼き

- ①【ハンバーグ】の材料を合わせ、しっかりと捏ねてバットに平らに広げる。
- ②広げたミンチの上に細かく切ったたまねぎ・にんじんとグリーンピースをのせる。
- ③卵と牛乳を合わせたものを上から流し入れる。
- ④200℃のオーブンで10分ほど焼く。
- ⑤110℃で30分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥お皿に盛り付け、デミグラスソースをかけ、ボイルした添え野菜を飾る。

栄養士のひとくちコメント

玉子がしっかりと焼けて完全に固まったら完成の目安です。



クックパッドにも
掲載中!



Heartful Massage

単立・西宮北口聖書教会 主任牧師
ロングライフ音楽園 芦屋別邸・
ロングライフうづぼ公園 チャペレン

菅原 義久

人は、自分の時いたものを、また刈り取ることになるのです。ガラテヤの信徒への手紙 6章7節

この地上には、人の力では変えようのない法則のようなものがあります。例えば「種蒔きの法則」は、人の力では変えようがないものです。世界中の農民たちは、どこでもこの法則を利用して恩恵を受けて生活しています。けれども、この「種蒔きの法則」は、農業の世界だけでなく、私たちの日常生活の中に深く根付いています。自分で悪いと理解しながら、人からの忠告や自分の良心の呵責に敢えて反抗して、誤った方向へと歩みを続けるならば、その結果を刈り取るようになります。ある時若いカップルが「この先キケン」と書いてある立て看板を軽んじて、猛スピードでガードレールを突き破って車を走らせていたら、橋を修理中の谷底へと車ごと転落して大惨事になりました。この二人は悪い種を蒔き、そして悪い実を刈り取ったのです。けれども、人が「良い種」、それは人々への親切や愛の行為を蒔いていくならば、その方はやがて「良い実」を刈り取るようになるでしょう。

「忙しい」「社員がわかってない」「時間が不規則」「現場がきつい」。赤信号が渡れば怖くないの類いだ。こころざしのかかりの社員たちの不満に耳を傾けていた木村は気づいた。



潮風を感じ、
波音に耳を傾ける…

豪華客船を思わせる住空間でシーサイドライフを満喫



| 眼下には瀬戸内の海 毎日をリゾート感覚で

ラウンジ風のレストラン、船のデッキに見立てたテラス、バルコニーの形、船の絵画やオブジェなど、随所に豪華客船の風情が漂います。潮の香りを感じながら、オーシャンビューのテラスで過ごすティータイムも至福の時間。プールやシアタールームもあり、まるでリゾートホテルのような日々をお楽しみいただけます。憧れのシーサイドで、人生のご褒美的な時間を謳歌してください。

| 日常と非日常のベストバランス

朝日や夕焼けなど時間ごとに異なる表情を見せる海景色を全ての居室から味わっていただけます。全28室のうち25室が和室付き。居室のお風呂でのんびり、館内の大浴場や露天風呂で旅気分…「日常の変化球」はワクワクをもたらしてくれます。



居室のダイニング(イメージ)

| 季節を感じるお料理も毎日のお楽しみ

優雅なレストランでいただくお料理は、現場経験豊富な料理長が栄養バランスとおいしさにこだわって腕を振るう逸品ぞろい。旬の素材や地域の味を大切に、お客様の毎日のお楽しみになるよう工夫を凝らしております。



客船のラウンジをイメージしたレストラン

ロングライフ・クイーンズ 塩屋

〒655-0872 兵庫県神戸市垂水区塩屋町1丁目6-30

アクセス/JR神戸線「塩屋」駅徒歩8分

山陽電鉄「山陽塩屋」駅徒歩8分



Health & Natural Beauty

日本ロングライフ株式会社



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



詳しくは
こちら