



最新医学では
「老化は治療可能」に

若返りは夢じゃない!

「加齢＝老化」「老化＝低下」ではありません。
まずは心と足から若返ろう!



介します。

皆さまが普段から心がけていた
けるような「若返りのヒント」が
いっぱい。次ページより詳しくご紹

また、空手家の視点から足の裏の重
要性を説かれる新極真会大阪東部支
部長・阪本晋治師範による健康セ
ミナーでは自宅で簡単に出来る健
康体操を教えてくださいました。

また、空手家の視点から足の裏の重

要性を説かれる新極真会大阪東部支

部長・阪本晋治師範による健康セ

ミナーでは自宅で簡単に出来る健

康体操を教えてくださいました。

また、空手家の視点から足の裏の重

要性を説かれる新極真会大阪東部支

部長・阪本晋治師範による健康セ

ミナーでは自宅で簡単に出来る健

康体操を教えてくださいました。

また、空手家の視点から足の裏の重

要性を説かれる新極真会大阪東部支

部長・阪本晋治師範による健康セ

ミナーでは自宅で簡単に出来る健

康体操を教えてくださいました。

また、空手家の視点から足の裏の重

要性を説かれる新極真会大阪東部支

部長・阪本晋治師範による健康セ

ミナーでは自宅で簡単に出来る健

康体操を教えてくださいました。

また、空手家の視点から足の裏の重

要性を説かれる新極真会大阪東部支

部長・阪本晋治師範による健康セ

ミナーでは自宅で簡単に出来る健

康体操を教えてくださいました。

また、空手家の視点から足の裏の重

要性を説かれる新極真会大阪東部支

部長・阪本晋治師範による健康セ

ミナーでは自宅で簡単に出来る健

康体操を教えてくださいました。

また、空手家の視点から足の裏の重

要性を説かれる新極真会大阪東部支

LONGLIFE GROUP社内報 vol.301

ロングライフ通信

10月号



MESSAGE

桜井ひろみからのメッセージ

GOOD FELLOWS

私たちの良き仲間

WORKING VIEW

輝き続ける人 1日のお仕事紹介

DEPARTMENT INTRODUCTION

輝き続ける部署紹介

PICK UP NEWS

ピックアップニュース

INFORMATION & COLUMN

よりコラム

10月の花

ガーベラ Gerbera

*花言葉

「希望」「前向き」「常に前進」



若返りのカギは、心と足



**長嶺リウマチ・整形外科クリニック
長嶺隆二院長**
沖縄県石垣市出身。1987年に福岡市九州大学医学部卒業。卒業後は福岡県の総合病院を中心に整形外科医師として勤務。福岡徳洲会病院で人工関節・リウマチ外科センター長を務め、2022年7月に福岡市東区にて長嶺リウマチ・整形外科クリニックを開業する。

「歳だから」に根拠なし
90歳でも若返れる！

「今は『アンチエイジ』より『リバースエイジ』の時代だとか？」

長嶺院長「歳をとるのを防ぐ『アンチエイジ』だとすでに高齢の人は？ととなりますよね。超高齢化社会の今は、年齢（エイジ）を巻き戻す（リバース）『リバースエイジ』という概念が必要なんです」

「そんなことが可能なのでしょうか？」

**Dr. 長嶺にきく
心の老化治療**

長嶺リウマチ・整形外科クリニック（福岡県福岡市）の長嶺隆二院長とお話させていただいたのは、「ロングライフ成城」（東京都世田谷区）のケアマネジャー・小野田恵美子さんと、「ロングライフ神戸青谷」（兵庫県神戸市）の看護師・多田みち子さん。改めて長嶺院長のお話を聞き、「私たちがやってきたことは間違っていないかった」と確信できたようです。

年齢を逆行 リバースエイジ

長嶺院長「笑うことも大事。笑顔でいると食欲が出て元気になるし、笑いによって免疫力が高まることもわかっています」

多田「以前に長嶺先生の

長嶺院長「膝痛の患者さんが最初に来院された時は地味な服を着て目もうつろでした。話を聞くと、あちこちで『歳だから仕方ない』と言われたそうです。私が『膝が痛いのは病気のせい。それを治せば痛みはとれるし、歳は関係ない』とお伝えするとパッと表情が輝き、来院時の装いも明るくなっていました。心の持

ちようで、人間は若くならうと思えば若い遺伝子が出てくる。これは医学的に証明されています。90歳になっても若返ることが出来るんです」



ホームの朝会でのラジオ体操の様子

長嶺院長「笑うことも大事。笑顔でいると食欲が出て元気になるし、笑いによって免疫力が高まることもわかっています」

多田「以前に長嶺先生の

長嶺院長「大事なのはコミュニケーション。患者さんのマニキュアや帽子を褒めてあげると、一層オシャレになっていきキキされてきます」

小野田「私たちもお客様の些細な変化に気を配り、お褒めするようにしています。お声がけするだけでも笑顔になられますね」

長嶺院長「『なんくるないさ』どうにかなる』という気持ちも大切です。一人だとい不安になっしてしまうので、ロングライフさんのようなローカルコミュニティでみんなと話したり趣味を楽しむといいでしょう」

長嶺院長「『ここに集まること自体も運動になるいい取り組みですね。運動も若返りの重要な要素です。1週間に1時間、1日10分の運動であらゆる疾患の死亡率が低下することが医学的に証明されています。運動は食欲増進や快眠、骨粗しょう症予防のほか、頭の血流も良くなり認知症の発症率を下げることも証明されています。日光に当たると骨の形成に役立つビタミンDが生成されるので、晴れた日のお散歩も骨粗しょう症予防にはお薦めです」

**1日10分の運動で
健康寿命が延伸**

小野田「ロングライフでは毎日、朝会をしています。挨拶や会話が交わされ、大きな声を出しながらラジオ体操をする…。活力や体力の維持、コミュニケーションに役立っていると思います」

長嶺院長「そこに集まること自体も運動になるいい取り組みですね。運動も若返りの重要な要素です。1週間に1時間、1日10分の運動であらゆる疾患の死亡率が低下することが医学的に証明されています。運動は食欲増進や快眠、骨粗しょう症予防のほか、頭の血流も良くなり認知症の発症率を下げることも証明されています。日光に当たると骨の形成に役立つビタミンDが生成されるので、晴れた日のお散歩も骨粗しょう症予防にはお薦めです」





新極真会大阪東部支部長
阪本晋治師範

大阪府大阪市出身。空手家（新極真会空手四段）で、指導者でもある。小学校や保育園などでの課外特別講師や大学招待による特別講義、高校での特別顧問など、教育を重視した指導方針は多くの保護者や地域から支持を得ている。

7月31日（月）、「ロングライフタウン寝屋川公園」（大阪府寝屋川市）で新極真会大阪東部支部長の阪本晋治師範によるセミナーが開催されました。空手選手として数々の成績を残し、今は約600名の道場生を指導する傍ら、健康な体作りについて学校や高齢者施設で講演されています。

「自分の足で歩けると、できることや楽しみが増えます。そこで大事なのが、体を支えている足裏。道場でも、段差のないところでつまずく子は、足裏に問題がありません。生活様式が変化し、体幹を使うことも減ってきて、足指を動かす機能や地面を掴む感覚が衰えているのです」

それを受け、空手の基礎を生かした体操を考案。

「木が多くの花や実をつけても、幹が太くても、根がしっかり張っていないと安定しません。人間も同じ。足裏を正しく使うことで、全身が整い、若さが循環して、力も出るのです」

武道には「心技体」という言葉があるそう。

「体が整えば心も整う、心が整えば体が動く、体が動けば技ができる」ということですが、皆さんも体が動けばできることが増え、心も華やきます。足裏を鍛えて、体も心もイキイキ保ちましょう！」

年齢は関係ない！

足裏を鍛えて
心身イキイキ！

阪本師範にきく 健康足裏体操



おうちでセルフケア 空手流・健康体操

テニスボールで 足裏マッサージ



床にテニスボールを置き、その上に足を乗せてコロコロ転がします。

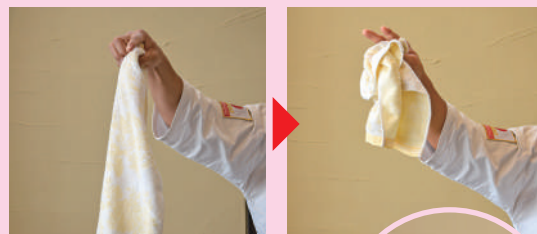
足指体操グー・チョキ・パー



足指を握ってグー、親指を動かしてチョキ、全指開いてパー！



片手でタオルニギニギ



片手でタオルの端を握り、指だけでタオルを手繰り寄せて、全部を手の中に納めます。難しい方は、折ったタオルをギュッと握ることから始めましょう。



椅子を使った 簡単スクワット



椅子の前で立ち、膝が前に出ないように注意しながらゆっくり座ります。着席したら今度はゆっくり立ち上がります。これを10セット繰り返しましょう。

視野を広げるトレーニング



【左右運動】
両腕を肩幅に広げて伸ばし親指を立て、顔を動かさずに両目で左右の指を交互に見ます。慣れてきたら指の幅を広げてみましょう。

【上下運動】
おでこみぞおちくらいの高さで親指を立て、顔を動かさずに両目で上下の指を見ます。頭皮を一緒に動かすと頭の血流が良くなり自律神経も整います。

【寄り目運動】
顔の中央に腕を伸ばして人差し指を立て、両目で見ながら指を顔に近づけていき、また遠ざけます。

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。

ケアサービスひと筋38年。
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。



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。

おもてなしの人財育成が、
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。

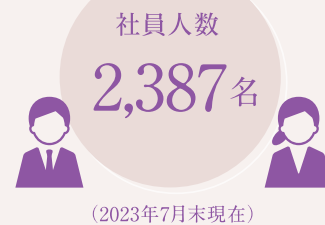


「日本マーケティングリサーチ機構調べ」
調査概要：2021年6月期_ブランドイメージ調査
健・食・美を提供する自立支援サービス施設 No.1（第1位）
ご家族様満足度が高いと思う施設 No.1（第1位）

ケアサービスひと筋の実績が評価につながりました。

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）





GOOD FELLOWS

…私たちの良き仲間…

エルケア株式会社
グループホームフラワーガーデン宝塚/
就労支援B型ローズラボ 管理者

よしひろ
善博さん 2009年9月入社



Q1. 日頃の業務活動で心掛けていること

月並みですがコミュニケーションを大切にしています。その際、「相手の方の話を否定せずに聞く」ことを意識しています。「でもね」と言わず「なるほど」「確かに!」と会話していると聞き出せないことも聞けることがあります。また、お客様が話しかけてくださった時も間をおいてから静かに返答しています。「沈黙は金、雄弁は銀」という言葉があるように、営業活動の際も上手く耳を傾けることは多くを語る以上の価値があると思って日々努力をしています。



Q2. 最近の嬉しかった出来事

現在、グループホーム入居業務と障害のある方の就労支援業務をしております。グループホームの入居者様を満床にすることができたこと、そして、グループホームと就労支援合同のイベントを開催できたことに喜びを感じました。満床になったことで今まで最多のご入居のお客様、就労支援ご利用のお客様、就労支援見学のお客様に参加いただき、皆さまから「楽しかった」とたくさんのお言葉をいただき仕事の励みとなりました。

Q3. リフレッシュ方法

しっかり働きしっかり休む。周りの方のおかげでしっかり休むことができ、休みの日に子供と二人で旅行に行ってます。今年に入って、東京・名古屋・広島・埼玉・富山・宇都宮・京都などに行ってきました。いつまで一緒に行ってくれるか分かりませんが、今一番のリフレッシュ法です。



輝き続ける人

1日のお仕事紹介

WORKING VIEW

for woman's

日本ロングライフ株式会社
ライフパートナー推進本部 宙組

さりか
沙璃香さん 2023年4月入社



1 DAY スケジュール

9:00 朝礼
10:00 営業会議
11:00 見込顧客への
テレアポ
12:00 休憩
13:00 ケアマネ説明会準備
14:00 ケアマネ
説明会サポート
15:00 ケアマネ
見学会片付け
16:00 見込顧客への
テレアポ
17:00 環境整備
17:30 事務処理
18:00 退勤

Q1. 働く上で大切にしていること



どんな方にも尊敬、信頼、感謝の3つを忘れないことを意識しています。お客様だけでなく、ロングライフのホームやダイニングのスタッフの方に対しても、この3つのことを意識しています。また、自分にできることは率先して行うようにしています。これからも、ロングライフを支える一員となれるよう、日々仕事に取り組んでまいります。

Q2. 今後の目標について

お客様の暮らしの中で、「楽しい!」と思っていただけるようなきっかけを作っていきたいです。お客様の人生に関わらせていただく中で、営業として、お客様の不安をできるだけ解消し、お客様の立場に立った決断の手助けをしてまいります。そのために、まずはご見学の対応やホームのことを覚えるなど、目の前のことに努力をしていきます。



ひとつだけ エピソード

今年度静岡に引っ越したので、休日は駅周辺の散策をします。おいしかったごはんさんは写真を撮り、まとめています。

社内クラブのご紹介

ロングライフグループでは、社内で様々なクラブ活動が盛んに行われています。現在、東西を合わせて15のクラブ活動があり、グループ会社間の垣根や世代を超えた交流の場となっています。社内クラブは、仕事の合間や休日に気軽に参加することができ、新たな趣味やスキルの発見、リフレッシュの場として活用されています。

スポーツクラブ(首都圏) ~気分転換やリフレッシュにいかがでしょうか~



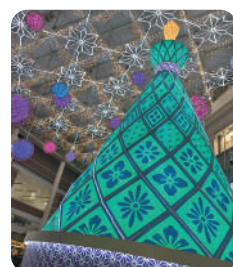
スポーツクラブは、月に1回スポーツ鑑賞を楽しむクラブです。スポーツ経験や知識がなくても大歓迎です!グループ内の様々な職場からスタッフが参加するので、会社内の人と幅広く交流できます。

私のふるさと自慢FROM鹿児島

ロングライフ上野芝/
ライフコーディネーター

さくら
桜さん

2023年4月入社



薩摩切子モチーフの
イルミネーション

私のふるさととは鹿児島県です。活火山である桜島をはじめ、奄美大島や屋久島など自然が豊かな場所です。火山の噴火や珊瑚礁を見ることができる美しい海や、世界遺産に認定された大自然など、鹿児島ならではの絶景を楽しむことができます。また、美味しい食べ物が多い場所でもあります。郷土料理、黒豚、黒牛、名物の「しろくま」のスイーツもお勧めです。ロングライフ上野芝のイベント「お取り寄せスイーツ」では、鹿児島の人気土産のひとつである、唐芋(さつまいも)菓子専門店フェスティバロの唐芋レアケーキを提案し、お客様からも美味しかったとお声をいただきました。私自身も帰省のたびに購入するほど美味しく、大阪の梅田にも店舗があるようなので是非お勧めしたいです。

おかもと よりこ 岡本依子の よりコラム

ヘルス&ナチュラルビューティ
エグゼクティブマネージャー
シドニー五輪
テコンドー銅メダリスト



皆さん、こんにちは!健康と美しさをサポートする情報をお届けする「よりコラム」。今回は「スワイショウ」をご紹介します。手を放り投げると意味の「スワイショウ」は中国武術の準備体操で、手を振り子のように振る動作を繰り返すことで精神統一していきます。200回程行くと肩や骨盤のゆがみが消えて、幸せホルモンのセロトニンが放出されるそうです。単純な運動ですが、効果絶大。今、注目の体操です。

右の二次元コードより、過去の解説動画もご覧いただけます!





Message

「沢山のホスピタリティの心を持った人」

ロングライフホールディング株式会社 代表取締役社長 桜井ひろみ

ロングライフグループは、1986年の創業時「訪問入浴」からスタートし、その4年後1990年に「有料老人ホーム」がオープンしたのですが、我社のライバルは同じ業界の中では無く「ライバルはザ・リッツ・カールトン・ホテルと、ディズニーランドです。」と言い切ったのは、介護業界や老人ホームの概念を超えたものを創りたかったからです。それまでの高齢期の常識を変えたい。サービス業としてこの業界に旋風を巻き起こし、新たな常識を提案したい。いや、しなければならない…。これが創業者遠藤正一・北村政美の強烈な使命感でした。

先日、「接客介助士ホスピタンの教科書～ホスピタリティの先にあるもの～」を執筆なさったNPO法人日本ホテルレストラン経営研究所 理事長・大谷晃氏にお会いすることができました。

「ホスピタントとは、沢山のホスピタリティの心を持った人」という意味で、高齢の人、障害のある人、外国人、妊婦さん、LGBTQ+（性的少数派）、健康状態、食習慣、宗教、アレルギーのある人、小さい子供、ケガをされている人、細やかなサポートを必要とする人

に、その時、必要なサポートを提供することができる人のこと。

例えば、車椅子のお客様がいらっしゃったら、お客様のところに駆け寄り、車椅子を押してあげることでしょいか。そうではありません。何かを手伝うこともサポートで、見守ることもサポートです。サポートは一つでは無いことを学び、正しく接遇し、正しくサポートし、正しくおもてなしする方法だということです。

ホテル、旅館、観光、外食、ブライダル、介護、医療などのホスピタリティ産業だけでなく、世の中の全ての職業に「ホスピタント」が存在する環境にしたいと語っておられました。

私達も、研修などの機会を通して理念やホスピタリティの重要性を学び、実践を重ねていますが、毎日毎日現場でその感覚を磨いていくことが必要です。お客様との空気感の中で、その時、その方への最善の正解を紡ぎ出していく仕事だと思います。

謙虚な心を忘れず、誇りと自信を携えて、沢山のホスピタリティの心を持った一人ひとりが、これからもプロフェッショナルに仕事に取り組んでまいりましょう。皆さん、どうかお願いいたします。



聖書箇所 ～アモス書 5:24 新共同訳～

「正義を洪水のように 恵みの業を大河のように

尽きることなく流れさせよ。」

輝き続ける部署紹介

日本ロングライフ株式会社

ロングライフ・クイーンズ静岡呉服町

静岡県静岡市葵区呉服町1丁目30 札ノ辻クロス8～13階

日本一、都会の真ん中にある、 日本一の富士山が見えるホーム

ロングライフ・クイーンズ静岡呉服町は2018年にオープンいたしました。静岡の中心部にあり、静岡駅、伊勢丹、総合病院が徒歩圏内にあるため、安心して生活していただける環境です。ホームイベントの開催にも力を入れ、ホーム、ダイニング、営業が部署の垣根を越え、「チーム静岡」となって協力し合いながら、様々なイベントを行っております。6月に行われたあじさい祭りでもお客様がバーカウンターに立ち接客を行っていただくなど、お客様のおできになることを活かしたイベントやサービスを心掛けています。



ライフコーディネーター 2023年4月入社

ジョジョ

如嬌さんからの一言

入社して4カ月、研修でロングライフの理念を学び期待と不安の中ホームでのお仕事を始めましたが、お客様、先輩スタッフから元気を毎日もらっています。日々、努力です。

PICK UP NEWS

「ロングライフ ニュースルーム」で

グループに関する
最新ニュースを
ご覧いただけます



ロングライフホールディング

7月20日(木)・27日(木)、全社の規範となる職員「ベストオブ・ロングライフ」を受賞された方の功績を称え、ザ・リッツカールトン大阪にてお食事を開催しました。ロングライフホールディング代表取締役社長桜井ひろみさんも同席され、普段の仕事のこと、プライベートなことを語り合いました。会社が異なると普段あまりお話する機会がないので、互いの職業理解を深められただけでなく、普段とは違った発想が思いつくなど有意義な時間を過ごされたご様子でした。



7月26日(水)に、新戦力3カ月目研修が行われました。今回の研修では、「レジリエンス」をテーマにして、「ポジティブ思考を身に付ける」ための講義や、東京・大阪の観光地を巡るツアーを開催し、グループワークを行いました。研修会場ではなかなか本音で話せないことや、相談できないことも、地元の観光地を巡ることにより、同期の絆を深めつつ、メンターである先輩社員に悩みを相談することで学びの場、かつリフレッシュの場にもなったのではないのでしょうか。



日本ロングライフ

7月、8月に各ホームで夏祭りが開催されました。7月23日(日)にラビアンローズ緑地公園にて行われたミャンマー風夏祭りでは、ミャンマーの文化と日本の文化を融合させた他とは全く異なる新しい夏祭りをご提供しました。8月5日(土)にロングライフ葛西にて行われた和風の夏祭りでは、三味線奏者の小山貢山さんをゲストとしてお招きし、演奏を披露していただきました。会場は笑いや笑顔が絶えず、お祭り気分をお楽しみいただきました。



ロングライフリゾート

ときリゾートの情報誌「T O K I Vol.15」を発行いたしました。今回は、大分 由布院を特集しています。ときリゾートの会員施設「由布院別邸」では、料理長の地産の恵みを生かしたお食事をお楽しみいただけます。中でも由布岳や湯布院の街並みを望めるロケーションで味わえる、「寿司懷石」は絶品です。ご家族やご友人と楽しみながら、特別なひと時を過ごしてみませんか?是非、ご覧ください。手続きは簡単、0120-140-142までお電話ください。



ロングライフダイニング

7月14日(金)に、各ホームでクッキングデイが開催されました。クッキングデイとは、お客様ご自身で調理をして、お食事をより楽しんでいただくイベントです。今回は、「サンドウィッチ」!ご自分でお皿にある具材を選んで、悩まれながらも十人十色のサンドウィッチを作られていらっしゃいました。いつものお食事に、「自分で選べる楽しさ」「自分で作れる楽しさ」をプラスして、ちょっとした非日常を体験していただきました。好評につき、今後も食材のレパートリーを変えて、実施予定です!



＼今なら3ヵ月間月額使用料無料！／
月額1,980円で離れていても安心！
家族・介護スタッフとつなぐ見守りサービス

安心ライン

電池・充電不要
軽量・腕にはめるだけ！



- 心拍
- 体表温
- 歩数
- 睡眠
- 活動量

離れていてもデータを
確認でき、心拍異常は
アラートで知らせます。



万が一の場合でも迅速な対応が可能です。

マザーブレスレットは充電不要で、心拍、体表温、歩数、睡眠データ、消費カロリーを24時間365日測定し、データを管理。一人の時でも、就寝中でも、異常を検知したらご家族やエルケアの介護スタッフに通知されます。月額1,980円で介護のプロと一緒に絶えず健康状態を見守ることができるシステムで、親子ともども「安心」を手に入れませんか？

10月末まで 先行予約キャンペーン

月額使用料／
1,980円(税込) 今なら申込日から
3ヵ月間月額使用料無料！

※ご利用には「MOTHER Bracelet」とネットワークをつなぐ「MOTHER Gateway」のご購入が必要です。
本体価格／通常 59,800円(税込)→55,000円(税込)

お申し込み・資料請求はコチラ！

Health & Natural Beauty
エルケア株式会社
0120-18-2525

今秋公開！ 映画『親のお金は誰のもの』

ロングライフの
お客様・スタッフも出演！

今秋10月6日から、田中光敏監督、比嘉愛未さんと三浦翔平さんがダブル主演の映画『親のお金は誰のもの 法定相続人』が、全国の劇場で公開されます。作品のテーマは「相続」と「家族」。

「成年後見制度」の問題を描きつつ、三重県志摩市を舞台に、時価6億円相当の伝説の真珠を巡る、ある家族の大騒動を描きます。「人の幸せの在り方」を問う、社会派ハートフルコメディです。



ホームの入り口での撮影風景です

「ワンカットの撮影に、リハーサルを何度も繰り返して、時間をかけて丁寧に撮影されていく様子に驚きました」と皆さん初めての体験に興奮を隠せませんでした。

そしてなんと、主人公の父親役の三浦友和さんが高級老人ホームに逃げ込んで、楽しく暮らしているという設定の舞台に「ロングライフ芦屋」が選ばれ、昨年4月に撮影が行われました。

出演者やスタッフら総勢約40名で撮影。社員2名がホームのスタッフ役で、ロングライフのお客さま8名が、ホームの入居者役でエキストラ出演も果たしています。



映画『親のお金は誰のもの 法定相続人』場面写真
(C)2022「法定相続人」製作委員会

「ロングライフ芦屋」でも撮影が行われました！

ランで出演者やスタッフら総勢約40名で撮影。社員2名がホームのスタッフ役で、ロングライフのお客さま8名が、ホームの入居者役でエキストラ出演も果たしています。



田中光敏監督
1958年北海道生まれ。2002年、『化粧師 KEWAISHI』で監督デビュー。『精霊流し』や『利休にたずねよ』など数々の作品を手掛け、国内外の映画祭で多数受賞。日本とトルコの合作映画『海難1890』にはロングライフホールディング株式会社の創業者・遠藤正一も出演しています。

どのような仕上がりになっているのか…。公開をどうぞお楽しみに！

▼ロングライフ芦屋
兵庫県芦屋市業平町22の18
交通／JR神戸線「芦屋」駅より徒歩約1分



「上品で美しい佇まい」の、明るく広々としたレストラン
ここで映画の撮影が行われました

依存症と強迫性障害 心理相談員 山口 二郎

こころとからだ すこやかライフ

「自ら進んで止められない状態に陥る」。この傾向は依存症に見られるものです。

強迫性障害とは強い「不安」や「とらわれ」から逃れるために、分かっていても「病的に止められない」と思ってしまう。

強迫性障害に付随する状態の代表的なものをいくつか記してみますが、これらは個人差があり、必ず現れるというものではありません。

回避
強迫性障害に現れる強迫観念や強迫行為は患者を苦しめることになる。そのため、患者は「強迫症状を引き起こすような状況」を避けようとしてしまう。

これを「回避」と呼びますが、重症になると家に引きこもるなど、ごく狭い範囲でしか生活しなくなる場合があります。

このようなことはパニック障害などにもみられ、問題を複雑化させることになりま。

巻き込み
普通強迫行為は個人的なものですが、強迫行為が自分自身の行為で収まらず、家族や親しい友人に懇願したり強要したりする場合もあります。

このことを「巻き込み」といいます。

これは周囲の者にも問題を広げることになるだけでなく、強迫症状をさらに悪化させてしまいます。

そのため、このようなことは何とか避けたいのですが、急に止めると、時的に症状が悪化することもあります。

感染（伝染）
強迫性障害は精神的病気であって、細菌やウイルスなどが原因で起こるものではありません。つまり、物理的な感染はありません。

ところが、他の強迫性障害の患者から影響を受けて、本来本人が持っていなかった別の症状が現れることもあります。

防災対策は整理・収納と関係する

停電に対応する日常の準備も

何時、どういう状態でも解らない「災害」。防災への取り組み、対策は整理・収納と切り離せない重要なテーマでもあり、普段・日常から常に意識しておく必要があります。

使い易い「いつも」の環境にしておくことは、予告なく来る「もしも」の時の安全につながるという意識を留めておきたいものです。

簡単なことでは、テーブルや椅子の端や角に蓄光シールを貼っておく。突然の停電でもシールが光るので、ぶつかったりしない。ドアの取っ手や手動用の電灯などにも貼っておくと、すぐに見つかるので安心。真っ暗な中でもスムーズに行動できることは大切。

災害の時に備えておく食料品、買っておいておくから安心、でなく、適宜新しい物を買って古い物は食べる、ローリング・ストックも心がけておこう。

子どもがいる場合は避難なども含めて、日常と環境が変わると子どもの気分も変化する。日頃親しんでいる物が安心を与えてくれる。食べてみることは、防災意識も高まる。

防災の備え
備えて忘れられ易いのは、臭いの少ない防災用ビニール袋だ。その時になって気が付く重要な生活戦力だ。一度使っておくと困惑もななくてすむ。

照明用にキャンプ用の折りたたみ式のものをや、瓶と太陽光パネルを組み合わせたソーラーパネルライトもある。いずれも蓄電できるので、普段でも使え、寝るまでも使おうと、省エネにもなる。

食器棚の中も整理し、扉が開かないようにしておく、食器のスベリ止めシートも役立つ。

先ず安全に行動できるよう、動線整備をしておく

猫と暮らす 整理収納アドバイザー なかはたちえ

名作映画の舞台裏

vol.10

マルタのやさしい刺繍

原題: Die Herbstzeitlosen 2008年 スイス 監督/ベティナ・オベルリ
出演/シュテファニー・グラザー、ハイジ・マリア・グレスナー、
アンネマリー・デューリンガー、モニカ・グブザー他

夢を持ち続けることで
ずっと輝き続けられる

スイスの小さな村、トループで暮らす80歳の老婦人マルタ・ヨーストは、最愛の夫に先立たれて気力を失い、毎日をただなんとなく過ごしていました。そんなある日、「自分の刺繍でデザインしたランジェリーショップを開く」という若い頃の夢を思い出します。しかし、田舎の小さな村は保守的で、村人たちはマルタのことを破廉恥だと軽蔑し、息子ですら味方をしてくれません。それでも、友人3人とショッ

プ開店に向けて進み続けます。その頑張りにより村人たちの見る目にも変化が。夢に向かって一生懸命な姿が、希望の輪を広げ、人々の心をやさしくあたかく紡いでゆくのです。

これは、実話がベース。スイスの街並みは可愛く、景色はのどかで美しく、「旅行へ行きたい」という気持ちも刺激されます。マルタたちの頑張る様子は、「老婦人」というよりは「乙女」のよう。とてもチャーミングで、アグレッシブです。年齢に

関係なく、夢を持ち続けることでずっと輝き続けられると、身をもって教えてくれます。見終わった後にはきっと「私も夢を持ちたい」「夢のために一歩を踏み出してみようかしら」と思うはず。皆さんの夢は何ですか？遅くはありません。さあ、その夢の扉を開いてみましょう！



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/2023年9月30日(当日消印有効)

ガラスピッチャー(4名様)



温かい飲み物にも冷たい飲み物にも使える耐熱ガラス製のピッチャーです。いつものミネラルウォーター、お好みのフルーツや野菜、ミントなどを入れてオリジナルのデトックスウォーター作りにもお使いいただけます。

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/既に購読している

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

Q6.ご感想をお聞かせください。

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 10月号」係

二次元コードから
応募できるように
なりました！

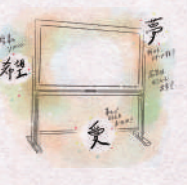


真っ白な
ホワイトボード

～福祉をサービス業へ、
世界への挑戦物語～

VOL.23

第5章「世界へ」
その2
「フロンティア」



「趣味って、ないとい
はないのかなあ。釣りも
ゴルフも、読書も音楽も
ないなあ。」我ながら、
あきらめるほど無趣味な人
間だ。しかし、と木村は
おもう。

のめり込んでいるもの
を趣味というなら、今の
事業こそがのめり込んで
いるものであり、この仕
事に取り組んでいるとき
こそ自分にとって一番充
実した時間だ。ただ、仕
事は仕事、けっして趣味
とは言えない。「まあ、
ええやないか。俺は俺
や。」

そやけど、特技はあ
る。

食べ物で嫌いなものが
ないことだ。不味くてど
うしても食べられないと
いうことはあるが、たい
ていのものは食べられる
し、お酒も嫌いではない。
一緒にインドネシアに
来ている柚木太郎が、器
用に唐辛子だけを避けて
出された炒飯らしきもの
を食べているのを見て、
「なんでも食べられない
と、こんな外国の地で
やっていけないよ」と、
からかい半分に諭してい
た。

中国でも、韓国でも、
ここインドネシアでも、
食べるものには苦勞しな
い木村であった。

特に酒席では、出され
た杯を受けなければ、信
頼してもらえないことが
ある。言葉や文化の違う
土地で交渉に対すること
は非常に難しい。胸襟を
開いてというが、まず相
手の懐に飛び込まねばら
ちががかない。まして、
介護サービスのなんたる
かを、家族以外の第三者
から介護されたことにな
い人の国で浸透させてい
くことは至難の業であ
る。ここインドネシアで
言えば、メイドの世界で
あるから、特に難しいか
もしれない。青年の柚木
の今後の苦勞が偲ばれる
が、前に突き進んでいく
以外にない。

特にインドネシア・
ジャカルタでのケア付き
アジアリゾートレジデ
ンス「シニアリビング
ダ・キャンガン」の運営
は、2人の若者が目指し
てきた介護サービスのな
んたるかの結晶であり、
それが世界に通用するも
のであることを世に示し
たのだ。

Heartful Message

FKK(福音交友会)元教師
ロングライフ池田山手
ホームガーデン長居公園

チャプレン
菅原 茂

悪しき者をえこひいきすることも、
正しい人をさばきで退けることも良くない。

旧約聖書 箴言18章5節

「～～事件」「～～事件」と多くの裁判で
判決が公表されて来ました。冤罪だったとし
て裁判のやり直しが最高裁判決として公表さ
れることもありました。今日でもこうした案
件が多く取り扱われています。「人が人を裁
く」ことの困難さを物語っています。TV番組
などでも、被告人の取調べの場面が出てく
ると、必ず「被告人には黙秘権があります。言
いたくないことは黙秘してかまいません」と
前置きしてから展開されています。それでも
公平に行われているとは限りません。「司法
取引」なども行われたりしています。

冒頭の聖書の言葉は、約三千年も前のも
のです。公平に取り調べが実行されるための

警告です。今日の世界でも通じるものと思わ
れます。必ずしも法廷の場だけでなくても日
常の人々の生活の中でも起こることではな
いでしょうか。

ある本に、こんな表現の文がありました。
アメリカインディアンはモカシン(鹿の皮で
作った靴)をはいて、2ヵ月間一緒に歩くまで
は、他人を批判してはならないと言います。
新約聖書の中に、主イエスの教えがありますが「さばいてはいけません。自分がさばかれ
ないためです。あなた方は、自分がさばく、そ
のさばきでさばかれ、自分が量るその秤で量
り与えられるのです」と。私たちも「肝に銘じ
ておくべきこと」と思います。

速報

第18回 ロングライフ国際学会 3次選考結果報告

お客様の満足のために
「グッドフィーリング」
を追求する熱き挑戦

お客様の満足を叶える「グッドフィーリング」を追求するロングライフでは、実際にご満足につながった成功事例を広く共有することでサービスの質やスタッフのモチベーションの向上につなげようと、「ロングライフ国際学会」という発表の場を設けています。

第18回ロングライフ国際学会のテーマは「挑戦する勇気」。2年ぶりの開催となる今回、コロナ禍の制限された中でのご満足度追求には工夫や努力、思いやりが詰まっており、グループ各社より素晴らしい事例が多数集まりました。その中から1次・2次選考を突破した10組が、7月28

日(金)、3次選考(於：ロングライフホールディング大阪本社)に出場。そして見事左記の7組が、9月21日(木)、大阪府立男女共同参画・青少年センター(大阪市中央区大手前1丁目)での本選に進出することになりました。本選では中国・韓国を含む全9事例を発表。審査員に喜劇俳優の大村崑氏、女優・歌手の由美かおる氏、近畿大学総合社会学部 心理系専攻教授塩崎麻里子氏、日本メンタルヘルス協会心理カウンセラーの衛藤信之氏を迎え、最優秀賞が選定されます。この「ロングライフ国際学会」は、どなた様も入場無料でお聞きいただくことができます。これは、「新たなセカンドライフの未来を創る」企業として、広く世界を見据えたテーマに取り組みと挑戦を続けるロングライフの核を知っていただく機会でもあります。是非お気軽にお越しください。



3次選考会の様子。グループ会社役員発表が行われました。



日本ロングライフ代表

ロングライフ苦楽園芦屋別邸
「“Heart to Heart”を
教えてくれた“Nice guy”」

ロングライフ池田山手
「その人らしいご生活のために」

ラビアンローズ緑地公園
「自分らしくパワフルに生きる」

エルケア代表

エルケア城東訪問歯科センター
「カニ食べ放題旅行に行きたい」

エルケア福島ケアセンター
「明日のご飯はこれがいい!」

ロングライフダイニング代表

ダイニングのぼら保育園
「育もう! 豊かな食習慣」

ロングライフリゾート代表

ロングライフリゾート代表
「ときりリゾートで取り戻した
本来の私のハートフルライフ」

第18回 ロングライフ国際学会のご案内

テーマ

～挑戦する勇気～

参加無料

お気軽にご参加ください

日時

2023年 9月21日(木) 18:00～20:00
(受付開始 17:00～)

お申し込み

お申し込みは
右の二次元コードから



会場

大阪府立男女共同参画・青少年センター
ドーンセンター 大阪市中央区大手前1丁目3番49号

〈アクセス〉京阪「天満橋」駅、Osaka Metro 谷町線「天満橋」駅 ①番出入口から東へ約350m。
JR東西線「大阪城北詰」駅下車。②号出口より土佐堀通り沿いに西へ約550m。
大阪シティバス「京阪東口」からすぐ。

【主催：ロングライフグループ】

共催：山東新華錦長生養老運営有限公司：中国
(株)ロングライフグリーンケア：韓国
PT.Jababeka Longlife City：インドネシア

【お問い合わせ】



Health & Natural Beauty

ロングライフグループ



☎06-6373-9197

受付／9:00～18:00
(事務局：ロングライフホールディング株式会社内)

審査員



女優・歌手
由美 かおる様



喜劇俳優
大村 崑様



近畿大学 総合社会学部
心理系専攻 教授
塩崎 麻里子様



日本メンタルヘルス協会
心理カウンセラー
衛藤 信之様



□選考プロフィール
中島羽笛(なかじまうてき)。1938年生まれ。大阪市立大学法学部卒。富士通株式会社に定年まで勤務。川柳は新垣紀子先生に師事。俳句、短歌の他、水彩画、日本画、シルクスクリーン版画も手掛ける。ロングライフにてGFCカレッジの講師を務める(写真)。

▶作品(お一人様5作品まで) 名前、ペンネーム、メールアドレス、性別、年齢、ロングライフタイムズへのご意見をご記入の上、下記住所に郵送か、二次元コードからメールでお送りください

▶入選作品はロングライフタイムズ紙上で発表
▶〒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「ロングライフ川柳」係



次号のお題

A「私の健康法」
B「もっと自由に、もっと楽しい、
ロングライフ」

各テーマへの想いを自由に
表現した作品を募集します
応募締め切り/10月31日(火)

お題「もっと自由に、もっと楽しい、ロングライフ」

歳重ね
背中も気持ちもちも
丸くなり 大島光子

別れ道
信じた道が
生きる道 上原加代子

ハグハグし
しばし忘れる
痛みたち 藏園りつ子

思い出は
遠くに置いて
今を生く 小山博美

お題「青春」

青春の
まっただ中で
傘寿我 日下淑子

髪染めて
髪切りました
やつと春 高取耀子

Let's
ロングライフ川柳
第5回 入選発表
選考/中島羽笛

【ロングライフ定期便】をご希望の方、定期便のご変更、停止については
右の二次元コード又はロングライフグループ(☎ 0120-550-294)までお寄せください。

