LONG LIFE TIMES

 挙行:ロングライフグループ **両** 0120-550-294 2022年 2月号 Vol.209



すべてはお客様の「グッドフィーリング」のため



いつまでも美しく輝いていたい、というのは誰しもが抱く望みです。そのヒントになればと、ヘアメイクアップアーティストの藤原美智子さんによる「ヘルス&ナチュラルビューティ セミナー」が、昨年12月15日(水)「ロングライフ京都嵐山」にて開催されました。

≪2面へ続く



を始動。今年は新戦を始動。今年は新戦をが完成、各ホームインの新ユニフォーインの新ユニフォームが完成、各ホーム

これらはいずれもお客様の「グッドフィーリング」のため。ですから、今年も私たちの進化は止きりません。これからもまりません。これからも「世界中をHAPPYに! 世 界 中 を MILEに!」を目指りて、より良いサービス

だによるクリスマスメッセージや、男声合唱団「クセージや、男声合唱団「クレセント・ハーモニー」の皆様によるクリスマスメッをができれる。ご参加の皆様もうった。ご参加の皆様もうった。ご参加の皆様もうった。ご参加の皆様もうった。ご参加の皆様もうった。ご参加の皆様もうった。ご参加の皆様もうった。ご参加の皆様もうった。ご参加の皆様もうった。ご参加の皆様もうった。ご参加の皆様もうった。ご参加の皆様もうった。ご参加の皆様もうったででいた。

12月15日 (水) には「ロングライフ京都嵐山」にて藤原美智子氏のヘルスナチュラル&ビューティセミナーが行われるなど、2021年も様々な取り組みを続けてきました。

を飾るようになりました。「NMNサプリメント」の販売や「芦屋食ばん」のオープン、「コーラルテラス石垣島」でのウエディング事業も好評で、この「LONG LIFETIMES」もリニューアル。幅広い分野で様々な挑戦をしてきました。

- 年間の感謝の気持ち - 公めて、「ロングライ - クリスマス - クリスマス - を開催しました。 - を開催しました。 - を開催しました。 - を開催しました。 - で開かな空間に、ラースでは者の高原剛一郎 - では者の高原剛一郎







Health 8 Natural Beauty しくあることはとても大 ヘルス&ナチュラルビューティ セミナー

トークゲストのヘア・メイクアップアーティスト・藤原美智子さんにとって、京都は初めてお母様と 変わらない美しさとは 笑いのテレビをずっと見

だいています」と説明すると、藤原さんは「贅沢な別荘みたい!」と驚かれていました。 しく趣ある雰囲気に胸が躍ったそうです。一ノ瀬支配人が「ここにはお元気な方が多く、ご自宅と 二人旅をされた思い出の地。会場に向かう道中、「ロングライフ京都嵐山」が見えた瞬間、京都ら して住まわれたり、週に数日泊まられたり、親しい方と食事だけに来られたり、自由にご利用いた

しく輝くための秘訣を藤原さんが伝授。楽しいトークにご参加様も笑顔に溢れていました。 回遊式の日本庭園まである「ロングライフ京都嵐山」の風雅な空間で開かれたセミナーでは、美

い。すると、心が弾みま なって、新陳代謝があが 流が増し、循環が良く が活性化します。すごい すよね。それによって血 れ、免疫力が高まり、脳 美容も体の健康も心の ストレスが解消さ 健康も、すべて繋がって

か1つのスイッチをオン で自分に『いい感じ』と るんです。どれだけ自分 にすれば、若々しく、や います。ですから、どれ キ!』と言ってあげてく が大事。私も毎日やって る気が出て、元気になれ いますよ。ぜひ皆さんも 思わせることができるか に『私ってとってもステ 日一回、鏡を見て自分

ム』も同じこと。男女問

日はなんだかいい感じだ

『かっこいい』『ハンサ

しく』も男性にとっての

た自分に向かって『今日

よね。その時、鏡に映っ を洗うときに鏡を見ます

「女性にとっての『美

わります。不機嫌な人に 増えている気がします。 康になるんです。 査ではいい結果が出た、 は誰も寄ってきませんよ それはマスク越しでも伝 いるからと笑わない人が ご時世、マスクで隠れて にこやかにします。この 高まったり、気分がスッ キリしたりと、心身が健 た。笑うことで免疫力が という話が載っていまれ ていたら、本当に次の検 そして、笑顔は周りも

鏡に映った自分に

「今日の私、いい感じ」

たとえば、朝起きて顔

笑顔は健康のもと 自然と人が集まってきま

てご機嫌さんでいると、



ロングライフ京都嵐山 回遊式日本庭園

気持ちもリセット

「免疫力アップのため

基本と言えば、食事も

ちよくなってご機嫌さん になれる工夫を日常に取 で伸びをするなど、気持

いですよね。そこで私

機嫌さんでいるのは難し

にしています。いつの頃

は、毎朝起きたらベッド

ら一日が始まるぞ!』と ても大事だと思っていま う気持ちの切り替えはと は『一日を締めくくる』 いう気持ちになれて、夜 意味を持ちます。そうい

…。といっても、ただご る、ということですから いが相手を思いやってい いいということは、お互 はとても大事です。仲が 人と仲良くすること 体を冷やさないよう

ロングライフ京都嵐山 支配人 一ノ瀬純也

MC:さわともか フリーアナウンサ (写真右)



「毎日ストレッチをしていたら、今ではV字バランスもできるようになって、若い子に驚かれます」



りました。朝は『これか

お風呂につかるようにな からか、朝と夜の2回、

日本ロングライフ株式会社

エルケア株式会社



ロングライフホールディング株式会社



Long Life Group 252 Base

26 拠点



ロングライフグローバルコンサルタント株式会社



山東新華錦長生養老運営有限公司(中国) 朗楽(青島)頤養運営管理有限公司(中国) 中日朗乐(上海)健康管理咨询有限公司



ロングライフリゾート株式会社









を抜けるそよ風に吹かれ 北の大地に抱かれ、白樺 &エステティックプラン るような心地よく贅沢な BRISE」が登場。

や広大な敷地でのアトラ 駒ヶ岳が織りなす絶景で 極上のリラクゼーション クションなど様々な魅力 函館」。浴室の蛇口をひ 知られる「ヒルズテラス 前の自然と雄大な北海道 がありますが、さらに、 ねれば出てくる天然温泉 四季折々に変わる目の

福のケアは岩盤ヒート 空間で、経路リンパマッ 康美容茶をいただき、至 れます。施術前後には健 ステ、リフレクソロジー サージやフェイシャルエ など様々な施術を受けら る、 ひ。

Resort &
1986 LongLife

配、12月にはオンラインにて中国・深圳市の

コンサルティング案件の打ち合わせも行いま

も健やかで美しくなれ 癒しのひと時をぜ



繋がりやノウハウが評価され、ロングライフ



国内外で

ヒルズテラス函館

リラクゼーション&エステティックプラン「BRISE」登場

解放的でラグジュアリーな空間で、身も心もリフレッシュ



Health & Natural Beauty

り組んでいき みを生かし、 グループの強 立てるよう取 各国でお役に ロングライフ これからも



外から照会が増えています。 昨年11月には自 衛隊の基地内で使用するアクリルパネルを手 グローバルコンサルタント株式会社には国内

ロングライフの強みを発揮 続いていますが、10年余の国際事業で培った 依然として、世界中で新型コロナの影響は 本 106-6373-9191 大阪府大阪市北区中崎西2-4-12 梅田センタービル25F

人は成長できる いつまでも 「昨日の自分」

重要です」

比べるのは

ます。食事はバランスが

ばかりに偏ると弊害も出 いくらいいものでもそれ とがありました。でも、 品が売り切れ、というこ 日にはスーパーでその商 い』とテレビで言うと翌 そうですね。 『〇〇がい

歳であろうとやればいい 年齢制限はありません。 始めたいと思ったら、何 私は "60の手習い" で 「何かを始めるのに、

きと脳が連動するように なりますが、ようやく動 始めました。3年ほどに なりました。それからは

とても楽しくて、もうム 脚をしても45度くらいし

クラシックバレエを習い うになりました。 昨日の自分』だと思うよ を始めたのですが、子ど 42歳の時にストレッチ 自分。だから私 も、決めるのは は『比べるのは のもやらないの くてもよくなっ てきます。やる

すようにしています。そ やったことにチェック マークをつけるんです。 するか、いくつか書き出 して一日の終わりに、 く生活すること! 「そして、とにかく楽し 私は手帖に今日は何を

持論です。他人と比べる らい脚が開きます。自分 とことんポジティブ 昨日の自分』ですよ!」 のではなく『比べるのは がやってきたからこその うになり、今では17度く の自分』より少し開くよ に生活を楽しもう めてくれなくても、それ です。『生きがい』とい がると思います。 をやり遂げたことに自分 とでいいんです。誰も褒 あのシャツにアイロンを とが未来への意欲につな で満足できる、というこ かける』など、簡単など れませんが、

> 計画中の藤原さん。その げたことに挑戦しようと

ができます。

フアーティストの枠を広

他人を気にしな と、良い意味で 思っています。

大人になる

かったと今は やめなくてよ

考も持ちたいですね。た い人』と言えます。ポジ 見方を変えれば『やさし だから…』と言う人も、 とえば、『私は優柔不断 そしてポジティブな思

いを作ることが大事なか うと大層に聞こえるかも ですよね。毎日、生きが その時の達成感がいいん 『今日は 今春には、メイクアッ

もありましたが リと思ったこと

日やっていると、『昨日

か開きませんでした。毎

きましょう!」 年後もイキイキ輝いてい で自分に納得できて、必 生10年時代、10年後、20 ず楽しくなれますよ。人 ティブに考えると、自分 前向きでアグレッシブな

22ホームにもライブ配信 をお楽しみいただくこと ンネルの番組として各 姿に、皆様、感銘を受け ホームのテレビで再放送 され、ロングライフチャ た。トークショーは他の ておられるご様子でし





数字で見るロングライ

スタッフの充実



(2021年7月末現在)

お客様の人数(日本/ホーム・在宅)

ホーム

いただいております

(2021年7月末現在)

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 37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

おもてなしの人財育成が、

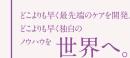
新たな感動のサービスを生みます。

スタッフ研修と教育を徹底しています。

「ケアはサービス業」を実践する



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。



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)

有害物質を攻撃排除

に取り込んで形づくられる

をしている。

免疫機能が働き体を守

目然免疫と獲得免疫で

るので「生体防御機能

免疫機能を生態防御機

のに時間がかかる。

ングライフで いき

神経は昼の神経といわれ身体の行動

質を認識して、白血球が 物が共通して持っている物 があり、自然免疫は微生

機能、微生物を攻撃する。

いなる微生物の抗原を体

獲得免疫は病気のもと

疫機能は生体防御機能

自律神経は免疫を調整することにも関係があり自 律神経には、交感神経と副交感神経がある。交感

副交感神経は休息や睡眠など夜の役割に働く。 律神経が正常に働かないと、免疫力が下がる。

> るものである。免疫には どの微生物から、体を守 疫」は細菌やウイルスな 能ともいわれるように、「免

「自然免疫」と「獲得免疫」

放たれた光への応え

切ないような色彩が周りを包む そこに あらたに現れる 風景 あのまぶしい輝きの光のうら側 光を遮られた一面は暗く沈む

が急増していると言われて

今の時代、病んでいる人

が増えていると言う。

一つには、人と会わないの

話しを聞い

いて解決策を見つ

けることではない。その人

の思いのたけを聴くこと。

いる。心も、体も病んでいる。

ま、なかなか高揚してこない

人びとの気持ちも沈んだま

世間の情報で不安が広がる 思いを発散する機会がない。 で、話しをする相手がいない。

それだけにある意味。真剣

でなければならない。

が、「話をしたい」、「聴いて

ほしい」という日常的な営

環境にある。

見えていた光が 消えていく時

陽が地球の陰に

かくれ始める

天空より光を投げかけてくれた

目標が見えなくなる 手探り感 視界から 光が消えていく怖さ あの輝きは別の世界を照じ出す 希望という 喜びの明りを失う

話したい思いを真剣に聴く 聴く人材を育てる講座開設

ぎと姿を変えて襲ってくる。

となり、苦しみへと追い込ま

なるのも、

そこまで自分を

高めなければならない。

それらを溜め込み、澱み

スが登場し、変異株がつぎつ

そこに、新型コロナウイル

みが閉ざされている。

を充分に話してもらうのも

聴いてもらいたい人の話

技術。それを聞けるように

日常的に使われる情況が続

「コロナ禍」という言葉が、

いて、人びとの生活状態も

さまざまな積み重ねで、忍

求に「聴けるようになり

「聴いてもらいたい」要

耐を越える思いだ。

らいはと我慢できていても、 れていく。 始めは、これく

変つてきた。 てくるので、それぞれに自分 が変わり、考え方も変わっ 自分の立ち位置で見かた

生活をしている。必ずしも 解答を求めている場合ばか

けている。

に孤高の季節。冬。

人間は、ひととの対話で

その両者の必要に応えて、

たい」人材の要望がある。

講座も開設して活動を続

今日

どこまで辿りつけたか

やがて暗い闇が支配する前に 光のあるうちに 前に前に進む

る病気も、高齢者は回復 する、防護システムの役割 用していれば、健康で若々 に衰えるので、機能が低 特定の微生物を効果的に 免疫。侵入してきた微生 有害物質を身体から排除 攻撃するが、侵入した抗原 下し、若い体では簡単に治 自然免疫と比べ、有する に対した抗体を作るため、 物に合わせて抗体を作成、 にくくなったり、時間が い状態を保てるように、 免疫の機能が正常に作 免疫機能も年齢ととも と副交感神経があり、交 神経がバランスよく働いて ている時に働き、身体を る。夜間などリラックスし 能を正常化する作用があ 回復させる神経で、内臓 める働きをする。 たり血液や筋肉や脳に集 いるのが条件になる。 ために重要なのは、自律 回復させる。 高め、血圧や血糖を上げ 感神経は全身の活動力を の機能を高めたり免疫機 免疫が正常に機能する 免疫機能が正常に働か 副交感神経は、身体を 自律神経には交換神経 心理状態が影響する自

かかるようになる。

脳の活性化効果もある。

一般社団法人**聴きプロ**. COM

一理が増えていると言う。

W 増えていると言う。

W 増えていると言う。

らいたい。

そこから自分で

解決へと道筋を見い出して

いく時間となる。

「聴きプロ」の仕事は

みや情況を「聴いて」も

りではないが、自分の苦し

ばかりが常に優位な場合 ストレスにあい、自律神経 の働きが乱れ、交感神経 なくなるのは、長期間強い

も必要である。

運動の習慣をつけると生 機能を向上させるので、

自律神経のバランスを 常に保つための対処法 整えて、免疫機能を正 [免疫力を上げる]

同時に生活習慣の見直し への対処が重要な点だが、 律神経の働きは、ストレス

活習慣病を予防したり、 運動することが、免疫

は出ない。

る食物では、根菜類、イ を含むもので栄養をバラ モ類や生姜など。 ンスよくとる。身体を温め

副交感神経が優位に 免疫機能が高くなり 身体を温めることで

ただ、飲酒やたばごで紛ら る時間をつくるために短時 間でも環境を変えてみる。 わそうとするのはいい結果 影響なので、リラックスす ストレスがたまると悪

質と、ビタミン、ミネラル 食事は良質なタンパク

軽い体操や軽く汗をかく けて、毎日行うこと。 くらいの散歩でも、習慣づ

が必要。 睡眠 で、昼間はすっきり、交感 神経の働きがよく、夜は れば了~8時間、守ること 副交感神経の働きのため、 時間を定めて、でき

なるので、少しぬるめの温 度でゆつくり入浴する。ま リラックスしやすい状態に 副交感神経が働きやすく 球が増え、活性化で免疫 機能が高くなる。 身体を温めるとリンパ た、血管が広がり、

ら、きちんとした時間でぐっ た首もとを温めるのも睡 すり眠る習慣をつけること 眠には効果があるようだ。 睡眠は大切な条件だか も騒ぐことなく、自然 混ざったような空から 張り付いている。樹木 斜光が差して、白雲が

な午後の空気には、何 緊張を感じさせるのは 故か少しばかり乾いた じつと考えているよう 体で立つ。冬。 これからの季節を

なく、夏の激しい息遣 だ。来る時を見据えて んとなく平坦な感覚 渇いた息でもない。な いでもなければ、秋の 春の優しいものでも

吐き出したい言葉を受ける

いるような雰囲気。 冬という季節を好

超えた大自然の凛とし でもある。人の想いを という人もいる。冬を り変りの中には、凛と られたような冬への移 夏。秋の鮮やかな色調 多くある。躍動的な きな人もあれば、苦手 時を待とうとするよう 心を整え、息を整え、 命を生み出すために、 ろ魂への訴えなのか。 じさせる。自然が見せ ステージから閉じ込め 厳しさに使った詩句も して目標に向う時を感 静の姿は、新しい生

少しばかりグレーが

離人症性障害

节加 5 4

ごごろとからだすご

と南アメリカの南部は紅 東南アジアの仏教圏は緑 圏となっているようです。 茶、北アメリカから南ア 茶、中近東からヨーロッパ 布は一般に、東アジアから メリカの北中部はコーヒー 世界の嗜好性飲料の分

につながると思います。 売り込むことは市場拡大 従って、緑茶を欧米に ことは、甘くして本来の苦 みを消すために行われてい て飲用します。また、コー せずに飲用します。 日本では一般的に何も混合 ぜて飲用しますが、緑茶は ヒーはミルクや砂糖を混 ると言えますが、緑茶の にミルクや砂糖を入れる

はちみつ、砂糖等を混ぜ つまり、紅茶やコーヒー 紅茶はミルクやレモン、 研究会会員 ことで得られます。肥料に アミノ酸の多い有機質肥 ぶきた」を遮光栽培する

文部大臣賞受賞・園芸

東京農業大学総合研究所

(4)

らも分かります。 して販売されていることか 甜茶は在来種である「や

のの揉茶時に茶葉を平ら に伸ばし、丁寧に葉脈を取 料を使用します。採取後

発酵させたキャベツ発酵エ キスを紹介します。 新鮮なキャベツを水洗

きをすると思われます。 ともに嗜好性を高める働 旨みも増加された甘さと ルクを入れれば、緑茶の 用されています。抹茶にミ も味は良くなりません。 は、抹茶の原料として使 場合に同様のことを行って 緑茶の一種である甜茶 「抹茶ミルク」が飲料と

薬が有名です。

を経て抹茶となります。 粉砕するなどの製造工程 り冷却乾燥し、 石臼で微

され、サラダの代表的な 素材です。以前から「キャ ベジン」と称される胃腸

ます。抹茶は日本独特の 洋菓子の材料にも適してい スケットやクッキーなどの み込む茶であり、甘く、ビ 抹茶は、いわば茶を飲

野菜のキャベツは生食

そのキャベツを乳酸菌で

月間 (長い場合は12カ月) 発酵させ、そのエキスを抽 酵を防ぐ)を混合し数カ 酸菌以外の菌類のよる発 いし、乳酸菌と食塩(乳

れます。 ミノ酸が成分として含ま に生成されるカロチン類、 乳酸菌が生成する各種ア ビタミンB群、ビタミンU、 スの特徴としては、発酵中

性胃炎の予防と治療、生 護などがあり、さらにア 活習慣病の予防、目の保 機能性として、ストレス

抽出物を得ます。 キャベツは元来ビタミン 賦活作用、

農業や有機野菜などと、 であるが、最近よく有機

草木は芽生え、伸び始め

温が5℃前後に上がると、

- 一般に、1日の平均気

植物は元来、無機栄養

これは矛盾していると

状態に入る。

が5℃以下になると休眠

逆に、1日の平均気温

野菜の 発酵 工 キスが健康食品

出し脱塩して液体の最終 ミノ酸の作用として免疫

Cが豊富ですが、抽出エキ 抗酸化作用、

有

機質肥料の施肥で安全な作物を

有

機肥料について

植物と気温の関係

その他に乳酸菌の作用とし ての整腸などがあります。

にな つ 7 6)

る

その 1 青山健一郎 植物コメンテイター

植物が育つ

環境の理解

れますが、天然の成分は、 構造式が解明されるとす 機器の発達により、その 単品の野菜発酵エキスは 体となって安定に存在しま 例えば糖と結合した配媒 の有効成分は最近の分析 珍しいものです。 発酵エキスが健康食品と ぐに化学合成品が製造さ して市販されていますが、 このように、天然由来 最近は数種類の野菜の

抹茶は茶を飲み込む茶で日本独特の もの

の離人症と現実感喪失を中心 感喪失症侯群と呼ばれ、狭義 症状とするものです。 正式な診断名は離人・現実

解離性障害」について② NPO法人日本いきいきらいい協会 副理事長 竹内裕司 こともあります。 の体が死体・ロボットのよう に感じる、などと表現される 自分の体の実感がない、自分 験などと言うことがあります。 れて、外部の観察者となって とは、例えば魂が自分から離 目分を見ているように感じる ことです。これを体外離脱体 八間であるかのように感じる、 具体的には、狭義の離人症 ほかには、自分が見知らぬ

解離性障害

に見えることです。 の外の世界が変化して、 具体的には、自分が存在す また現実感喪失とは、 奇妙 自分

どのような病気なのか想像し

これは病名だけを聞くと

にくいでしょう。

る実感がない、ゆがんで見え 混乱した状態をよく認識して 現されることがあります。 る、生々しく見えるなどと表 ただ、多くの患者は自分の

います。

の参考になりそうです。 は少ないとされています。また、 とが多く、徐々に現れること ようですが、突然発現するこ はほとんど解明されていない こともあるので、今後の研究 睡眠からの覚醒途中で起こる 離人症性障害の発生機序

分かれていることがあります。 状のない時期とある時期とに しかし、患者によっては、症 多くの症状は一定しています。 長期にわたって継続しますが、 症状は半数以上のものが

> 消える傾向があるようです。 症状が消えるときは、徐々に この症状は先述したように

> > ださい。

ことがあります。 どにもよく見られるので、その など、正常な状態でも生じる 疲労、見知らぬ場所への旅行 れは専門家に任せてください。 鑑別が重要になりますが、こ また、宗教的瞑想、極度の

ります。このような症状に気 70%以上で起こると言われる がついたら専門家にご相談く どうかが大きなポイントにな 周囲に迷惑をかけたりするか 同様に、本人が苦しんでいたり、 わけです。他の精神神経疾患 ので、病的でないものもある 精神発達過程の青年期では

> いて見ていきましょう。 特定不能の解離性障害につ

他の精神神経障害や中毒な

長時間続きます。 り、ほとんど動かない状態が ない、もうろう状態から始ま 意識はあってもはっきりし

昏迷状態になるものです。 が少なくなる、トランスと呼 外部からの刺激に対する反応 段とは変わった状態になり、 よく似たものに、意識が普

突然手足が動かなくなり、

ばれるものがあります。 解離性運動障害

のような刺激にも反応しない、

らないなどがあります。

解離性知覚麻痺

ものです。まれに、見えない、 ることもあります。 聞こえないといった症状が出 知覚に異常が起こったりする 皮膚感覚がなくなったり

話しかけても反応しなくな

ひどくなると、外部のど

解離性痙攣

される、一人の場所では起こ れんを起こしますが、てんか 尿失禁がない、演技的に誇張 んと違って発作時間が長い てんかん発作のようなけい

症状が出ます。ただし転倒な とは異なります。 どは少なく、単なる運動障害 しゃべれない(失声)といった 立てない、歩けない(失立失歩)、

は堆肥を主に鶏糞、油粕、 ころで有機質肥料に 魚粕などがある。

椿や梅や桜などが、開花

が10℃前後になる春は、

また、1日の平均温度

植物に吸収し易いように無 微生物や酵素が分解して、 みると、有機質の肥料を 思った。ただ、よく考えて

機質に変えた、というこ

℃以上になる期間は「植

植物が活動を始める5

物期間」と呼ばれている。

でいる。 多種類のミネラルも含ん ムを豊富に含み、その他に、 素、リン酸、カリウ

肥によって肥沃な土をつく 化学合成肥料に頼らず 有機質肥料中心の施 安全な作物を作るこ すばらしいことであ を見て、農作業の開始、 紅葉の北上、南下の様子 た昔、春の開花時と秋の が10℃以下になる秋はカエ 度計(寒暖計)の無かつ デなどが紅葉し始める。 南北に長い我が国は温 逆に、1日の平均温度

.5 °C 以上になる期間を「植物期間

終了を決めていた。

「第17回 ロングライフ国際学会」

グッドフィーリングを追求した 事例発表紹介

ていただきたく、この「LONG LIFE

MES」で順番にご紹介させていただきます

ぜひ皆様にもロングライフグループの実像を知

〈抜粋3件〉

を超えお客様に り添う工夫で



めて学びました」と発表 お客様の文化と背景を理 解することが大事だと改 意欲を表しました。 層のグローバル化に

す。近年は外国籍のお客様 ネーターがご自宅を訪問 ター」では、看護師・オペ 入浴サービスを行っていま ーター・ライフコーディ 専用の浴槽を設置して 船橋訪問入浴セン

のB様は、身長2m、体 影響でほぼ寝たきり状態 重90kg。奥様一人の介助 左視床下部出血などの B様の事例で

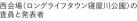
ケーションが困難なた も感じておられました。 では入浴が難しく、ベッ -上から動くことに不安 日本語でのコミュニ 肉体的・精神的負担も軽 えていきました。奥様の 減され、入浴回数の増加 やスタッフとの会話が増 工夫が実り、次第に笑顔 「従来の方法に捉われ

も増えており、今回の発表 グローバル入浴」 発表者/山田 80歳の男性、

にはバスタオルをかけて た。不安解消のため移動 マッサージを行いまし きるよう頭部ベルトを使 には担架を利用。そんな し、入りきらない部分

船橋訪問入浴センター(千葉県船橋市)

め、英会話スマホアプリ





超もの事例の中から、選考を経たて組が発表。前

内外のロングライフグループ各社から集まった10件

2021年11月8日(月)、オンラインにて「第

ロングライフ国際学会」が開かれました。国

号では最優秀賞を受賞した2組の事例をご紹介

としている、「こんなことまでしてくれるのか!」と

その他の発表でも、ロングライフグループが理念

彼らの発表は、現場スタッフのリアルな姿であり、お

践できていることが証明されたと自負しています。

お客様に感じていただけるサービスのご提供を実

客様の真のお声が反映されています。

チャーも交え積極的に声 を導入し、スタッフで英 かけを行いました。ま 会話帳を作成。ジェス た、浴槽を最大限利用で 食を通じて

栄養素、ベストな食材を献立に反映 ループの「ヘルス&ナチュラル り感動を」を目指すロングライフグ するなど、内面から健康をサポート 毎月テーマを決め、テーマに必要な ドプログラムを担当。石黒伸医師と ビューティ」の取り組みでは、フー 「より健やかで、より美しく、よ

と人々の交流を

ぱん」や「kukuna 加工食品の商品製造加工、 食事提供やデイサービスへの配食、 は、ロングライフグループ施設への (ククナカフェ)」の店舗運営を ロングライフダイニング株式会社 「芦屋食 c a f e

供しています。献立は管 れた方の子育て世帯を対 協議会を通じて、コロナ るよう考えており、「苔 ビタミンをしっかり摂れ 理栄養士がタンパク質や 象に、無料でお食事を提 禍の影響で減収や離職さ 屋食ぱん」のパンを使用

ろん、孤食・偏食・欠食

プはとても好評です。 したサンドイッチとスー 場としてもお役に立ちた を減らし、人々の交流の

い」と発表者の秋山さ

ンもスタート。社会福祉 しています。 また、こどもレストラ

ロングライフダイニングのS

D

 \overline{G}

未来のこどもと地球のために」

発表者/秋山 記吏香

なっていただくのはもち

意を生かした役割で 常挽回

紹介されました。

役割を持っていただくこ

お客様に寄り添い、

した。同時に、どうすれば毎日を楽 も積極的に参加されるようになりま なり、アクティビティプログラムに 祉士と相談しながら働きかけること 次第に意思疎通ができるように

在宅事業者の中で最大規模の民間企 ングライフグリーンケアは、同国の 韓国内に5以上の拠点を有する口 今回の発表では、アルツハイマー

> え、食卓を拭いたり、全 ただけるかをチームで考

員の食器類をセットする

ずっと一人暮らし。当初はコミュニ 認知症の73歳の女性、 ケーションが困難でしたが、社会福 M様は旦那様と死別されてから M様の事例が 交流が増え、親友もでき とにしました。すると、 これを機にお客様同士の こなされるようになり、 ご自宅での行動のように

で歌いみんなに喜んでも ンスクの歌」をイベント らえることも、自信に繋 ました。 M様は歌うのが **大好きで、十八番の「ド**

Health & Natural Beauty

かした役割や習慣を持っ がっています。 確認できる事例でした。 す」と発表者の石橋さ 楽しみを生むと思いま い症状ですが、得意を生 てもらうことが、新たな チームケアの効力を再 「認知症は治療が難し



ロングライフグリーンケア(韓国)ロングライフグローバルコンサルタント株式会社

東叔(トゥシュク)の歌に愛を込めて」

発表者/石橋 段



∖感動の声が続々!/ ロングライフNMNサプリメント

ロングライフメディカルでは「人生100年時代に、お客様の健康寿命を100歳に」と考え、"若返 りサプリメント"として注目を集めるNMNのサプリメントを開発・販売。「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。







医師 石黒伸氏

長寿医学を専門とし、ブレ

イン・ヘルスの第一人者。 オーガニック食にも精通。

○LONGLIFE NMN トライアルセット 1週間分(14粒入り)

特別価格 10,000円(税込)

とを改めて確信できる発 は自然と笑顔が広がるこ おいしい食事の周りに







エルケアの魅力をもっと知ってほしい 公式Instagramで情報発

さまざまな在宅介護サービスを提供しているエルケア株式会社で エルケアの魅力をもっともっとたくさんの方に知っていただきた いと、公式Instagramで情報発信をはじめました。エルケアで働くス タッフの様子、お客様とのほっこりエピソード、充実した社員研修、 多彩なイベント、時にはセンター近隣のおすすめスポットなど、幅広 いコンテンツを公開予定です。ぜひ、ご覧ください。



健康などメモ

ので要注意です。

顔などに比べて手の甲は皮脂腺が少なく手

が、湿度にも注目を。湿度が10%なんて日も。

「手」には肌の潤いを守る皮脂腺が少ない

寒い季節には気温にばかり目を奪われます

手荒れ注意報

ばなんとかできる。車椅子など条件が整えば、外に連 性、とくに嫁いできた嫁が担ってきた。この社会的 や障害者の日常生活での介護のことについて考えて れてきたこの国。そしてその介護の仕事の多くを女 **な問題は一旦置いておくとして、家族が行う高齢者** ベッドから起こしたり、 着替えなどはコツを掴めれ

を、ストレッチャーで移

きには、寝たままの病人

スの料金は、人件費に加

1回の訪問入浴サービ

ている人を入浴させると

きっきりで体を洗う。そ 数人の看護師たちがつ 動させて、特別な部屋で

5

000円から

などを入れて、概ね 道代や湯を沸かす燃料代 え、交通費に車両代、水

20000円である。

の次にして、福祉の世界

の提案であった。

高齢者を自宅で世話をすることが、当たり前とさ

真っ白な ホワイトボード

~福祉をサービス業へ、解 世界への挑戦物語 VOL.7

第2章「木村と佐藤」 その2「自らの役割」

る。病院でさえ、入院し を、入浴させるには、ど で動くことができない者 杯である。そして、自分 人では難しい介助であ かるがやれないことはな んなに力がある人でも一 家族だけではやりきれな 人2人が入るのが精 のが入浴介助である。 。しかし、どうしても 一般的な家庭の風呂場 広くても、せいぜい 用できるサービスではな わらず、当時は誰もが利 誰にとっても必要なサー ビスであった。にもかか 浴サービスは、本来は、 日本の風土だからこそ、 お風呂に毎日浸かるのは 浴は生活の一部であり、 ら、日本人にとって、入 木村たちが始めた訪問入 般的な生活だ。そんな 産湯を使ったその時か

佐藤は自分の生活は一

作らなければあかんの 軽に利用できる仕組みを 「だから、みんなが気

され、元気になること ばかりに感謝してくれ スタッフたちをおがまん りでも、お湯に浸かるこ が、木村や佐藤、そして ビスの利用者は、誰も とができた訪問入浴サ ある。しかし、何年かぶ に入るなど夢のまた夢で にではない。暖まり、 る。汚れを洗い流すこと の家族の生活を必ず守り 間の使命であり、価値な 抜く。それが俺という人 バックアップし、彼とそ

されることこそ、世の中 の事業が軌道に乗り継続 確信していたといって良 の高齢者や障害者福祉の 木村たちは、自分たち

大きな財産になることを

こした行動は、自治体 そして、彼らが次に起 や週に1度ですら、風呂 限られている。毎日、い では、利用できる人間は このような高額なもの

排泄の世話も、手間はか の移動も可能だ。食事や

無である。

れ出したり、電車や車で

整備を整えた家庭など皆

いる。その家族たちも、 りに思い多大な援助を惜 夫を、息子を、父親を誇 に変革を起こそうとして しまないでいる。

ーだから自分は佐藤を

粉と合わせておく。

管理栄養士

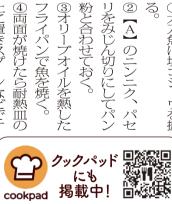
太刀魚の香草パン粉焼き

上に置きスプーンなどでケ ④両面が焼けたら耐熱皿の フライパンで魚を焼く。

⑥予熱20℃で温めておいた 量振りかける。 をたっぷりとのせ、さらに ⑤上に作っておいた【A】 オーブンで6分焼く。 上からオリーブオイルを少

チャップを皮目全体に塗り 栄養士のひとくちコメント

焼き具合はパン粉の色で調整し てください。写真はラタトゥイユを 付け合わせにしています!

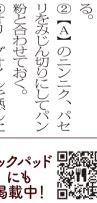


李節です。卒業卒園の季節でもあり、

ıŊ

私たちの生活において喜びの

新たに感動を覚える時となります。



①太刀魚に塩コショウを振

材料(1人分)

塩コショウ …… 適量

●オリーブ 油……… 適量

Heartful Massage

●パン粉······ 5g

●パセリ······ 3g

▶ニンニク…… 1/4片

金剛キリスト望み教会牧師 押方 恵ロングライフ芦屋チャプレン

継がれていく。生まれてきたこと、育て 星にさよならをする時が来るけれど命は ない喜びがある。いつかは誰でも、この い。ささやかすぎる日々の中にかけがえ けるそのたびに胸をよぎる愛しい人々の てもらえたこと出会ったこと笑ったこ 物。…本当に大事なものは隠れて見えな あたたかさ この星の片隅でめぐり会え **た奇跡は、どんな宝石よりも大切な宝** _{万々の前で歌われたのを聞いて涙が出ま} こた。 "生きてゆくことの意味、問いか いのちの歌」を声を合わせ保護者の ある卒園式の中で、 そのすべてにありがとう。この命に かわいい卒園生が

ありがとう。

が残されました。〝神のなさる事(御 しつつ歩みたく存じます。 皆々様の上に い、喜び踊ろう」と書き続けられた証し 「今日こそ主の御業の日。今日を喜び祝ある老婦人が毎日日記に詩篇18:24の はすべて時にかなって美しい。こと 地上の日々を大切に感謝

ニンニクとパセリの 風味が広がる

洋風の魚料理です

●ケチャップ …… 適量

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?

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

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 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 2月号」係

ロングライフプレゼント

ます。手が荒れやすい人は新聞や本を読む、 かぎれなど手荒れの症状が現れることもあり り返すうち角質がカサカサになり、ひび・あ のひらには全くありません。水仕事などを繰

パソコンを操作するなどの作業でもくり返し

刺激を受けることで手の油分が奪われていく

のでハンドクリームを入念に塗りましょう。

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1月31日(当日消印有効)

ロングライフカレー 10名様



芋などねばねば食品もお勧めです。

于荒れがあれば除菌効果は落ちます。

またムチンという保湿成分を含む納豆、

Ш

ロングライフでご提供する、喜 多統括料理長オリジナル、コ クとまろやかさが引き立つこ 味料、保存料は一切使用せ ず、お子様からご年配まで三 世代で楽しめる心とからだに

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

はい/いいえ

○5.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

これは主が設けられた日である。 の日を楽しみ喜ぼう。 詩篇||八篇| 西

ロングライフの 有料老人ホーム紹介

ロングライフ苦楽園 自然の恩恵を五感で楽しむ潤 芦屋別邸 いの 住 空間

自由に解き放ってくれる特別なステージだと言えるかもしれません。 フ苦楽園 芦屋別邸」です。安らぎと誇らしさを味わえる邸宅は、心を たちが好んで居を構えた、品格漂う街の高台に佇むのが、「ロングライ 兵庫県西宮市にある、関西屈指の高級邸宅街、苦楽園。文豪や賢人

下に神戸港を見晴らす

どこにいても自然を

最寄り駅である阪急

バーやカフェなどの飲食 は、スーパーやコンビ ニ、ドラッグストア、書 「苦楽園口」駅周辺に

然の豊かさに驚かされま ら、住宅街に入ると、自 賑わいが身近にありなが 情味が共存する穏やかな す。品の良さと温かな人

彩る施設が揃っていま 店といった生活を豊かに 「ロングライフ苦楽園 じます。風にそよぐ木々 芦屋別邸」も、できる限 ます。自然の恩恵に満ち 樹木に花や緑を添え、水 り遺した敷地内の既存の た造形は、まるで森にい れるように設計されてい が流れ、風や光を感じら るかのような安らぎを感

語りかけてくれる、そん 風、光が五感に心地よく トラン、居室で寛いでい 園の中庭を囲むように配 な潤いある住空間を叶え する時も、ロビーやレス 置されており、庭を散歩

ホテルライクな空間 で心穏やかに暮らす

ジュアリーな玄関ロビー ホテルを思わせるラグ

取り入れたお料理をいた

…。なんて贅沢な時間で しょう。お部屋は日本庭

すにも心地いい場所で 腕を振るう、旬の食材を ストランでは、料理長が 込む、広く開放的など めながらのんびり過ご 大きな窓から陽光が差

思わせるような個室で、 所だといえるでしょう。 し自身の好きなものに囲 居室もホテルの一室を

ロングライフ苦楽園 芦屋

交通/阪急電鉄神戸線

」駅・阪急電鉄甲

町」バス停徒歩約1分

町 2 の 48

ち着いた雰囲気のインテ やリビングコーナーは落 アがゆったりと配さ 窓越しに中庭の緑を のテラスで季節の移り変 とした大浴場は、仲間と かのような、美しく広々 を癒すのにふさわしい場 しみながら、一日の疲れ の語らいや外の景色を楽 わりを感じるのも素敵。 天気のいい日には、 まるで旅行にでも来た

間の流れ方が違う気がし は心まで解きほぐしてく とができます。窓も大き まれて、快適に過ごする れるよう。ここでは、時 る日光や風、景色をゆっ く、刻一刻と表情を変え くりと楽しめます。 明るく開放的な住空間

兵庫県西宮市苦楽園五番

ら阪急バス13・15系統 系統、または水神戸線「芦屋」駅か 「苦楽園口」 駅より阪急バス4 「苦楽園五番



の葉擦れの音や水のせせ

広々としたレストランでは、 素材を活かした自慢の料理に舌鼓



明るく美しい大浴場は、心身を癒す人気のスポッ

安全性と機能性に富んだ居室で穏やかなプライベートタイムを…

花と緑が溢れる、リゾートホテルのような佇まい

落ち着きのあるロビーでゆったり過ごす、くつろぎの時間

大阪へも神戸へも楽々アクセス!

