

エレガリオ神戸は、兵庫県神戸市中央区のもっとも神戸らしい街にある、介護付き有料老人ホームです。

エレガリオ

Elegario

海岸通之風

神戸の中の神戸で暮らそう。

4

月号

● ご入居者インタビュー

南波 保子さん

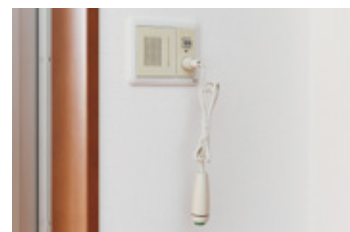
「私はエレガリオ神戸に入居して15年、
満足しております。」

● コラム～認知症予防法～

医療法人社団澤標会 しおかぜメモリークリニック
南 辰也 先生



安心と快適さのための設備



●緊急通報コール

健康相談室に直結する緊急通報コールを押すと、スタッフが直ちに駆けつけます。寝室やトイレ・浴室等に設置しています。



●生活情報盤(インターホン)

お部屋の玄関だけでなく、フロント、健康相談室との間で通話が可能なテレビモニター付のインターホンです。



●生活リズムセンサー

一定の時間を超えて生活動作が感知されない場合はセンサーが反応して健康相談室に通報し、スタッフが駆けつけます。

●24時間排気換気システム

排気だけでなく、外気用フィルターを通した新鮮な空気を、いつも室内に取り入れます。

●自動火災報知設備

全室の天井に設置されており、火災を感知して発生を知らせるとともに、スプリンクラーが作動します。

エレガリオ神戸一般居室



一般居室



ベンチ



カラリ床



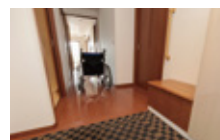
タンクレスタイル



IHヒーター(電磁調理器)



防音サッシ・合わせガラス



バリアフリー

落ち着いた内装をベースに、使いやすさや安全性などを考慮した設備を備えています。入居される方々の暮らしやすさと心地よさを追求して、隅々にまでこだわりました。おひとり様向けの間取りや、ご夫婦で暮らしていただけるゆとりの間取りまで、様々なお部屋のタイプをご用意しています。

※居室設備の写真はお部屋の一例です(Fタイプで撮影)。タイプにより仕様が異なる場合がございます。なお写真の中の家具・照明・調度類などは、実際には付いておりません。あらかじめご了承ください。

令和4年4月現在の「エレガリオ神戸」のお部屋の販売状況です。

一般居室(自立の方むけ)：5室/121室
昼食付 個別見学 受付中

お問い合わせ・資料請求は

受付時間(年中無休) 9:00~17:00

0120-82-7700

ご入居相談担当



スタッフ

たの たかまさ
谷野 貴政

●プロフィール

誕生日:9月21日
星座:乙女座
血液型:O型
性格:明るい
好きな動物:シャチ
好きな映画:ローマの休日

皆様の入居に向けて親身な対応を心がけています!



スタッフ

やまと あさこ
大和 麻子

●プロフィール

誕生日:8月10日
星座:獅子座
血液型:B型
性格:おおらか
好きな動物:パンダ
得意料理:煮込みハンバーグ

ご入居に際しての疑問やご不安など一緒に解消していきましょう!

「エレガリオ神戸」のご案内

こんな時だからこそ…そばに寄り添う安心感。困った時に支えのある暮らし。

神戸の中の神戸で暮らそう

当ホームは、「神戸」の都心部に位置し、JRや私鉄の各最寄り駅まで徒歩で行けるなど「利便性の高さ」が大きな魅力です。さらに、和食の修業を積んだ料理長が自信を持って、毎日のお食事をご提供いたします。そして、日々の暮らしの健康や介護への不安を24時間体制(※1)で「介護・看護」のスタッフが支えて参りますのでご安心ください。

(※1)夜間帯は、看護職員1名と介護職員2名が勤務(令和4年4月1日現在)



お元気な方から、介護が必要な方までお入居いただける住まい

●お元気な方



都市型の立地を活かして、自由な暮らしをお楽しみください。もちろん、お困りごとがあればご相談ください。スタッフが親身になってサポートします。

●ひとりでは不安。でも介護されるほどでは...



日常生活のなかで「食事」や「トイレ」は自分でできるが、「お風呂にひとりで入るのが不安」「掃除が大変」といった場合は、ヘルパーの居室訪問を中心に、できるだけ自立した生活を続けられるようサポートします。

●介護が必要になったら



恒常的な介護が必要になったら、介護居室に住み替えてきます。手厚い看護・介護体制で24時間暮らしを見守ります。

介護・看護サービス、医療との連携



健康相談室



みなと元町内科クリニック

介護が必要になれば、お身体の状態に合わせた介護サービスが受けられます。看護師・介護スタッフが24時間常駐なので夜間も安心。同一建物内のみなと元町内科クリニック(別テナント)と医療提携し、普段から協力して皆様の健康管理をサポートします。神鋼記念病院、神戸市立医療センター中央市民病院、神戸赤十字病院への送迎バスを平日1日3便運行しています。



彩りある日々のお食事



朝食例



昼食例



夕食例

和食の修業を積んだ料理長によるこだわりの食事をご提供します。さらに管理栄養士によるバランスの良い献立なので健康的な食生活を送れます。旬の素材いっぱいの会席料理や松花堂弁当などのご要望にも対応しています。



米寿の祝い膳



エレガリオ神戸エントランス

■元気で生活するのも、 いつかは限界がある

私がエレガリオ神戸に入居した時の年齢は74歳、夫は79歳でした。周りからは入居はすこし早すぎるのでは、と言われましたが、元気で生活するのも、いつかは限界があると考え、私が75歳までにはホームへ入居しましょうねと夫に話しておりました。ただ、入居する頃には膝に痛みを感じておりましたので、いま少し元気な時に入居していれば、夫ともっと生活を楽しめたと思います。

■入居するならエレガリオ

三箇所の老人ホームを見学しました。ここを初めて見学し交通の便のよいこと、部屋から望む神戸

港もとても素晴らしいと思いました。でも私が一番気に入ったのは”館”でした。心地よいシャンデリアの照明、調度品、絨毯、絵画など所を得て落ちついた雰囲気を感じていました。見学をしていて、気持ちが落ちつくのです。もう住人になったかのように、夫も全く同意見でした。二度見学して決めました。

■1人では立ち上がれない状態に

入居し85歳を向えた頃、1人では立ち上がれない状態になり入院したことがあります。病院受診の際には、この看護師さんに付き添ってもらいました。私はストレッチャーに寝ていたのですが看護師さんは長い時間

■介護サービスを受けながら 安心して暮らしています

今は一般居室で生活を続けていますが、館のヘルパーさんにお部屋の清掃・洗濯物干し・見守り浴でお世話になっていきます。毎朝6時に起き、ストレッチ体操をしています。お食事はこちらのダイニングでいただき、日中は新聞を読んだり俳句を詠んだり自由しています。あ、海に向かって夫が好きだった歌を歌うこともありますよ。”聞いてね”って。まあ夫がいたら嫌がるんでしょうけど(笑)それにしてもこちらにはお元気な方が多いでしょう？私より行動の早い年上の方もおられますから負けてられませんね！

■入居して良かった

こちらに入居して良かったとつくづく思っておりますのは、介護居室でお世話になったこと。あとは、防犯面での安心感です。来訪者はフロントでしっかり見てくださっ

■一時的に介護居室でお世話になりました

の間、嫌な顔一つせずに、ずっと私のお世話をしてくれました。もしここに入居していなかったら、どうなっていたのか。頼れるスタッフさんが近くにいてくれて心強いです。

病院を退院した後、筋力がかなり落ちており、日常的な動作を行うにも身体が言うことを聞いてくれません。私は身体が回復するまで6カ月間、この介護居室でお世話になりました。介護居室では看護師、介護士さんが24時間体制で見守って下さり、心身共にリラックスして養生できました。そして一般居室に戻りたいという気持ちと夫が私の帰りを待ち望んでおりましたので、この理学療法士さんのリハビリ指導に従い、努力して身体が少しずつ回復するのを待ち、無事に一般居室に戻ることができました。その1年後に夫は天寿を全うしました。

てるし館内には24時間スタッフさんがいらつしやる。夫を亡くして気分が沈んだ時には、スタッフさんとの会話で気分が明るく軽くなったこともありました。

■ご入居をご検討される 方々へ

ここに入居したい！と思えるホームは見学の時に感覚で分かると思います。自分の理想に合っ

たホームに巡り合えたら1年でも早く、お身体がお元気な内に入居された方が、よりホームの生活を楽しめると思いますよ。先日、入居当初に詠んだ俳句を読み返し、あの時の新鮮な気持ちを思い出しました。今、私はたくさんの方のスタッフさんに支えてもらっています。私はエレガリオ神戸に入居したことに満足しております。

「エレガリオ神戸に入居して」 南波 保子

シャンデリア光涼しき館かな
涼しさや新居の居間に絵をかがけ
短夜の明けゆく船の汽笛かな
明易し埠頭の白きホテルより
夜濯や眼下きらめく神戸港
空よりも海をあをと梅雨明くる
カーテンを透けぬる夜景パリー祭
蟬涼し街へ山風、海の風

2007年6月11日に夫婦で入居いたしました。これから終末までの人生を過ごす住居に入居できた安堵と、当時のエレガリオの美しい佇まいに感動して詠みました。



適度な運動をしたり、人と会って話をしたり、考え事をしたりと、認知症予防には様々な実践方法があります。ただし、この中で最も重要なことが、「人と会話をすること」です。コロナ禍という状況で、ここ2年ほど、急激に人と会話することが減っている方がいらっしゃいます。そのよ

うな方々が急激に物忘れを自覚し始めて認知症外来を受診されることが、非常に多くなつたと感じています。たとえば、5分でも10分でも、人の顔を見て、この人はどんなことを考えているのかなとか、わたしはこんなことを言いたいんだとか、頭を使うことが重要になります。内容は何でも構いません。難しいことを話す必要はなく、ただただ会話を楽しむだけで認知症予防につながります。もちろん、いろんなことを考えるのは認知症予防に有効です。どうすれば認知症にならないかと考えるだけでも十分な予防策となります。そして、次に大事ななのは食事の内容です。偏食は避けて、バランスよく食べることで、オリーブオイ

仲間で集まり、楽しく会話をしながら、食事や運動をしてほしいと思います。

ルを使ったり、魚介類を適度に摂ったり、いわゆる、地中海料理と呼ばれるようなバランスで食事をするをお勧めします。野菜や、オリーブオイル、魚介類には抗酸化ビタミン、オメガ3脂肪酸といった動脈硬化や認知症の原因の一つである酸化ストレスや炎症の影響を軽減させる効果があると言われています。そして、適度な運動です。週に2、3回は外に出て歩くことをお勧めします。その時は、自分のペースで周りを見ながら、いろんなものに注目してお散歩を楽しんでください。黙食や静かな行動が推奨される世の中になつてはいますが、コロナ禍が明けた暁には、認知症を予防するためにも、仲間で集まり、楽しく会話をしながら、食事や運動をしてほしいと思います。



プロフィール

医療法人社団滞標会
しおかぜメモリークリニック
南 辰也 先生

暖かくの〜んびりした南あわじ市で生まれ育つ。ガーデニングが趣味。
2019年5月に認知症専門クリニックを開業。患者様ご本人だけではなくそのご家族を支えることが私たちの使命です。

医療法人社団滞標会 しおかぜメモリークリニック

〒650-0015
神戸市中央区多聞通2丁目1番9号

【診療時間】9:00〜22:00
【休診日】日・祝

TEL.078-335-7370(完全予約制)
FAX.078-335-7371



2000年に介護保険制度がはじまり、高齢化社会の到来と認知症予防策の実施が社会問題として認識されはじめて、20年以上の年月が経過しました。根本的な解決策がないまま、時間だけが過ぎていく印象があります。2020年において、65歳以上の方は16.7%、約602万人が認知症であるというデータが発表されました。つまり、6人に1人程度が認知症有病者であり、だれしもがなりえる一般的な病気と言えます。認知症は物忘れだけでなく、いろいろなことができなくなる病気です。もちろん程度に差はありますが、金銭管理や、買い物、料理、外出などの一般的な日常生活がままならなくなる方もいらっしゃると思います。認知機能障害を



しおかぜメモリークリニック

きたしている方が社会の中でどう安定的な生活を送るかは、医療従事者や介護従事者たちが注目していくべき事項と課題であると、私は考えています。しかし、6人に5人は認知症ではないという事実にも目を向けるべきだと思います。例えば、生活習慣を見直すことで、認知症は予防したり、進行を遅らせたりすることができます。

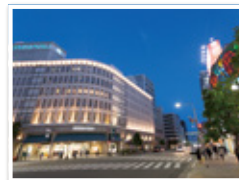
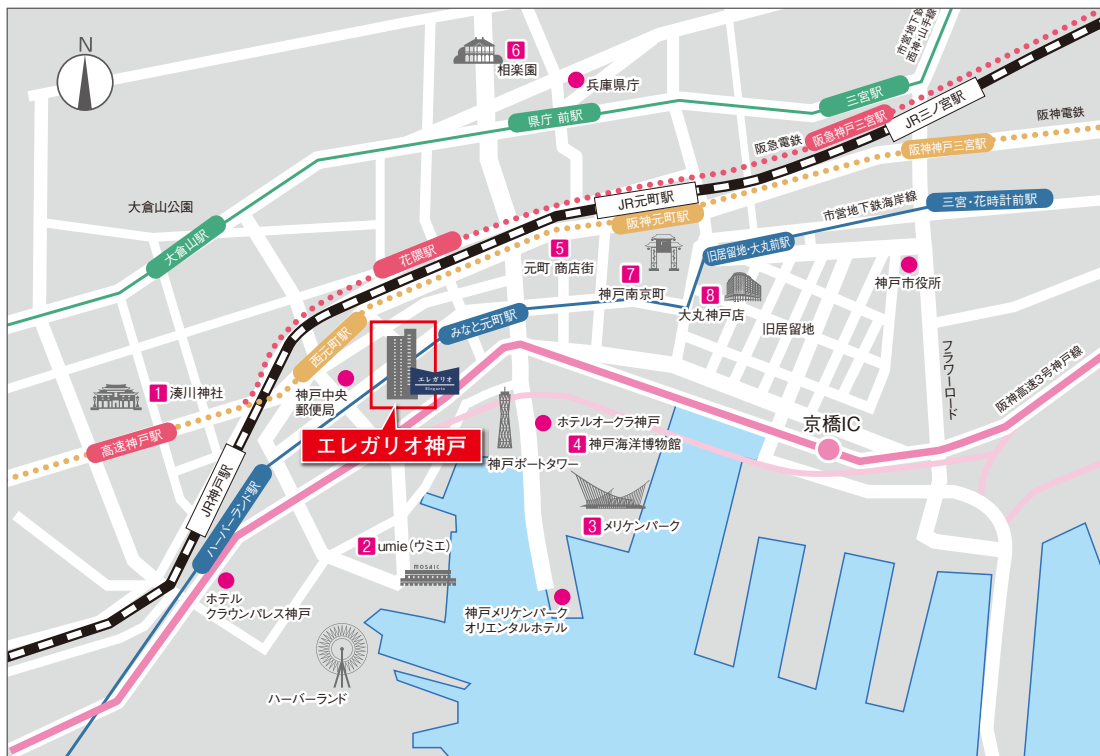
認知症 予防法

認知症の予防について

しおかぜメモリークリニック

みなみ たつや
南 辰也 先生

エレガリオ神戸近隣の観光スポットのご案内



8 大丸神戸店



7 神戸南京町



6 相楽園



1 湊川神社(愛称は“楠公さん”)



2 umie(ウミエ)



3 メリケンパーク



4 神戸ポートタワー
神戸海洋博物館



5 元町商店街

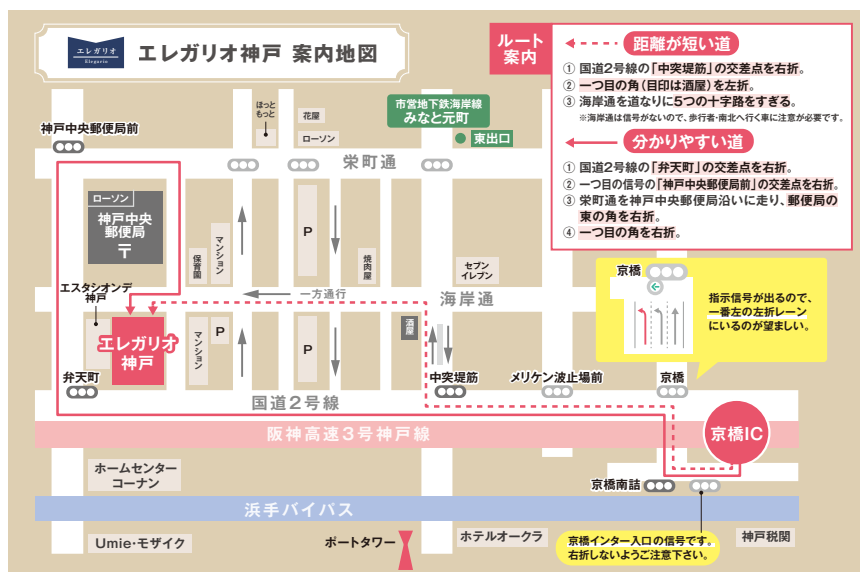
交通アクセスや周辺環境について

電車でお越しの場合

- JR「神戸」駅から 約800m (徒歩 約10分)
- 神戸高速鉄道
「西元町」駅から 約300m (徒歩 約4分)
「花隈」駅から 約450m (徒歩 約6分)
- 市営地下鉄海岸線
「みなと元町」駅から 約400m (徒歩 約5分)
「ハーバーランド」駅から 約700m (徒歩 約9分)

お車でお越しの場合

- 阪神高速 京橋 ICより 約5分 (西行き)
- 阪神高速 柳原 ICより 約10分 (東行き)



フリーダイヤル

受付時間(年中無休) 9:00~17:00

0120-82-7700

エレガリオ神戸 〒650-0024 神戸市中央区海岸通6丁目2番14号

ホームページをリニューアルしました



ブログ配信中!

エレガリオ神戸 | 検索

<https://elegario.com>

