

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。

10
月号

- ご入居者インタビュー
井上昭二様・典子様ご夫妻
「エレガリオ神戸は安心して生活のできる
理想的な住まい」
- コラム「(総合)内科」ってどんなところ？
神戸労災病院 総合内科部長
佐藤 稔 先生



暮らしを楽しむ

エレガリオ神戸は安心して生活のできる理想的な住まい

井上昭二様・典子様ご夫妻



■老人ホームに入居しようと思っただけじゃなく、**「昭二様」**

私は家事が苦手で、いつも妻に任せていました。妻は昔から家事を完璧にこなすので感謝しています。ただ、将来、なにが起るか分かりません。もし妻に先立たれたら？介護が必要となったら？家事ができない私は一人で生活できません。将来のことを2人で真剣に話し合い、入居するなら、出来るだけ元気な内の方がいいと思い、老人ホームを検討し始めました。

■街中での生活の方が私達に**「昭二様」**

偶然エレガリオ神戸がでていたテレビ番組を観ていたのですが、なんと学生時代の先輩が入居者として取材されているではありませんか！先輩が入居されているなら安心できると思い見学してみたのですが、まず驚いたのは、この立地環境です。老人ホームは山の上や、不便なところにあるイメージが強かった私達ですが、ここは都市のど真ん中に建っています。若い時からアクティブに過ごしていたので、街中での生活の方

■「できることは自分でやりたい」**「典子様」**

が私達に合っているんじゃないかと思いましたが、エレガリオ神戸に入居を決めました。勿論、ここだけではなく、別のホームも見学したので、今後ご検討される方は、何か所かホームを見学してみることをお勧めします。

■人生で**「昭二様」**

実は私達夫婦が結婚し、一番長く暮らした場所はここになります。私達は仕事

の関係で国内外10回以上の転居を余儀なくされました。一時はナイジェリアで生活していたことも。慣れない環境でしたが今では家族で暮らせた大切な思い出です。心のどこかで最後は生まれ故郷である、神戸に戻りたいと思い、ここに入居16年。私達、夫婦共々90歳を超え、まだまだ元気に暮らしているのも、ひとえにスタッフの皆さんが支えてくれたお陰だと思っています。

■身体を動かすことが大好きです**「昭二様」**

ここでは、太極拳や卓球サークルなど運動系のイベントやターゲットジムといった催し、設備が充実しているので、身体を動かすことが大好きな私達は毎週欠かさず参加しています。そのお陰で、今はコロナ禍で中々外出が辛い時期ですが、身体も鈍らず助かっています。

■私が思う健康の秘訣！エレガリオ神戸で**「昭二様」**



歌を歌うことは非常に健康にいいと思います。呼吸をするることによって横隔膜を、楽譜を読むことによつて頭を使い

■お食事はどうされていますか？**「典子様」**

入居し5〜6年は3食とも私が作っています。ここは元町商店街や大丸など、お買い物ができるところが近くにたくさんあり、食材を買うのにも苦勞しません。また「あと何年、主人のためにお食事を作れるかしら。」と悩んでいたのが、出来る限り私が作ってあげたいと思っていました。ただ、いつまでたっても主人も私も元気なものですから、しびれを切らしてしまつて(笑)今では無理をせず、夕食だけ、こちらの食事を頂いております。この食事はとても美味しいです。栄養バランスもきちんと考えられていますから、安心して利用しています。違うホームに入居されている友人は「私が住んでいるところよりも、エレガリオ神戸さんの食事の方が美味しい！」と何度もおっしゃっておいででした。

■お部屋からの景色**「典子様」**



お部屋は神戸港に面しているので、「これぞ神戸」といえる景観を見渡すことができます。お部屋からお船が見えるのも気に入っています。知人が乗船しているお船に向かいペランダからバスタオルを振つてお見送りしたこともございます。

■ご検討されている方へ**「昭二様」**

私は、高齢者にとっては、利便性の良い都会で暮らす方が生活に便利だと考えています。ここを選んだことは間違っていないと思つています。あと5年生きたら僕は100歳です！その時にまだ元気だったらエレガリオ神戸の宣伝にどんどん使つてください！

令和4年10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

エレガリオ神戸
 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

俳句

美しきとき

小副川 康子

牧の柵松虫草のよく揺れて
甲板に帽振る船出や秋澄む日
よき航海祈り帆船送る秋
引きて行く波に秋日の乗りてをり
秋風の海辺への道松ぼつくり
露あまた美しきとき夫とゐて
天金の全集古び虫の秋
地の果の風の行方や鱈雲

俳句

草も木もビルも

南波 保子

いつしかに猫ひざに居り秋近し
命日の夫と存問月涼し
敗戦日や月はやばやと海照らす
木耳や食道楽でありし父
さはやかや水輪は水の言葉とも
ぐみぐみと乳飲む赤子秋高し
草も木もビルも影もつ良夜かな
行く秋やヴェルレエヌの詩口ずさみ

絵

もみじ

小副川 康子



創作

カルチャー浪漫

ご入居の皆様による投稿コーナー



食事便り

食事便り

「たかが茸、されど茸」

管理栄養士 今村陽子



異常な猛暑が一段落し、過ごしやすく秋らしい日が多くなって参りました。「実りの秋、食欲の秋」。日々の食卓に旬のおいしい食材が並ぶ季節です。秋といえば、秋刀魚と言いたいところですが、一見、わき役で地味な存在でありながら、コロナ禍で実は「茸」こそがスーパーフードと言われる事をお話ししたいと思います。「茸」の種類は4000種類あり、

食用としては約100種類とされています。市場に出回るのは15種類位でまつたけ以外はほとんど人口栽培され、一年中入手可能な食材です。しかし、天然物はやはり9月〜11月が旬になります。「茸」は野菜売り場で売られている為、野菜と同じ感覚で使う事が多いですが、実際には植物ではなく、菌類の仲間です。「茸」の栄養価は様々ありますが、特に注目されるのは「菌活」と言われる腸内環境を整える働きや免疫力を高める働きが強い事です。栄養価ではタンパク質に注目がいきがちですが、腸内環境が悪いと、タンパク質はアミノ酸に分解されず、腸内吸収されず身体に利用される事もなく腸内のかすになるばかりです。腸の働きが活性化していれば、身体全体の調子も整い精神面も安定させてくれるので、腸を整える「菌活」はとても大事になります。その役割が「茸」です。次



に注目される点は脂溶性ビタミンであるビタミンDを多く含む事です。ビタミンDは骨を強くする事で知られていますが、本来日光を浴びれば体内合成できるものが特に外出が減ったコロナ禍では難しくなってきました。ここ数年では免疫力を調整する働きも注目され、ウイルスや菌に対して感染症の発症予防効果に期待されており、筋肉維持に関与することもわかってきました。低カロリーで、料理のボリュームも増し、どんな献立にも使いやすく、様々な栄養が摂れる「茸」を当館ダイニングでも毎食いろんな方法で提供しております。わき役で地味な存在は今ではスーパーフード、「たかが茸、されど茸」、あなどれません。

彩りある日々のお食事



朝食例



昼食例

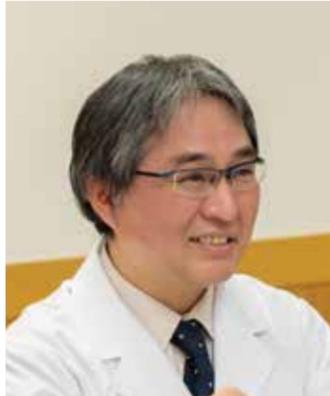


夕食例

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。



料理長 大澤昌弘



突然むくんできた等々。よくわからない症状に悩む患者さんは、稀な病気や、いくつかの病気が合併して複雑な病状になっていることが多く、ひとつの臓器に限らず全身をバランスよく診察し、総合的に診断することが必要になります。治療のために特殊な設備や技術が必要な場合には、しかるべき臓器別専門医へ紹介・連携して診療にあたります。

症状を総合的に判断し、優先するべき 症候や疾患から治療を行います。

みがない場合はまず、総合内科を受診します。検査の結果肺炎と診断されれば、呼吸器内科に変わることもあります。軽度な風邪であれば慌てて受診する必要はなく、安静にして栄養、睡眠を充分にとる生活をするだけで良くなりますが、風邪の症状がこれまでのものと「何か違う」と感じる場合は、病院を受診したほうが良いでしょう。風邪と似たような症状の、全く別の病気の可能性もあるからです。まさに風邪は万病の元なのです。特に症状が1週間以上長引く、治るところが悪化していると感じる場合は、総合内科を受診してください。（※現在は、発熱があればコロナの検査を行ってから診察しています。）

その他、理由がわからないが食事がとれない、元気がないといった場合も、診断をつけるために総合内科を受診していただきます。皆さんは、「内科」と言えばどういった症状を診てもらおう診療科と思われませんか。風邪、腹痛、下痢や便秘、たるさなど、けがや目に見えた体の異常はないが、どこかおかしい、そんな症状を診てもらおう診療科とお考えではないでしょうか。概ね正解ですが、一般的に「内科」とは、その医療機関の中で、臓器の名前などがついた内科の領域以外をカバーする診療科です。開業医さんが「内科」を掲げている場合や、医療機関に「内科」しかない場合は、内科の領域をいったん全て診療します。大きな病院になればなるほど、診療科が細分化され、複雑化しています。例えば、当院でも「内科」とつく診療科は、消化器内科、循環器内科、呼吸器内科、腎臓内科、脳神経内科、糖尿病・内分泌内科等、多数あります。総合病院で「総合内科」と表示されている場合は、「表示のある内科以外の内科は全て診ます」という意味を受診していただいている結構です。各種臓器に検査で異常がなくとも、体調不良や様々な症状に悩む人は少なからずおられます。老化による身体機能の低下も、高齢化社会においては重要な問題です。高齢者の医学的な特徴として、加齢による生理的な変化があること、複数の慢性疾患にかかっていること、使われる薬剤数が増えていることなどが挙げられます。こうした人が病気として治療を要する状態かそうではないかを総合的に判断し、優先するべき症候や疾患から治療を行います。



プロフィール

神戸労災病院 総合内科部長

さとう みおる
佐藤 稔 先生

平成5年3月岡山大学医学部卒。専門は腎臓内科。令和2年4月、神戸労災病院総合内科筆頭部長兼腎臓内科部長就任。主な専門資格は、日本内科学会総合内科専門医、日本腎臓学会腎臓専門医、日本高血圧学会専門医・指導医など。

協力医療機関



〒651-0053
兵庫県神戸市中央区籠池通4丁目1番23号
電話番号:078-231-5901

診療受付時間:月～金曜日 8:15～11:30
診療時間:月～金曜日 8:15～17:00
休診日:土日・祝日(振替休日を含む)/
年末年始(12月29日～1月3日)

「（総合）内科」ってどんなところ？

神戸労災病院 総合内科部長 佐藤 稔 先生



皆さんは、「内科」と言えばどういった症状を診てもらおう診療科と思われませんか。風邪、腹痛、下痢や便秘、たるさなど、けがや目に見えた体の異常はないが、どこかおかしい、そんな症状を診てもらおう診療科とお考えではないでしょうか。概ね正解ですが、一般的に「内科」とは、その医療機関の中で、臓器の名前などがついた内科の領域以外をカバーする診療科です。開業医さんが「内科」を掲げている場合や、医療機関に「内科」しかない場合は、内科の領域をいったん全て診療します。大きな病院になればなるほど、診療科が細分化され、複雑化しています。例えば、当院でも「内科」とつく診療科は、消化器内科、循環器内科、呼吸器内科、腎臓内科、脳神経内科、糖尿病・内分泌内科等、多数あります。総合病院で「総合内科」と表示されている場合は、「表示のある内科以外の内科は全て診ます」という意味を受診していただいている結構です。各種臓器に検査で異常がなくとも、体調不良や様々な症状に悩む人は少なからずおられます。老化による身体機能の低下も、高齢化社会においては重要な問題です。高齢者の医学的な特徴として、加齢による生理的な変化があること、複数の慢性疾患にかかっていること、使われる薬剤数が増えていることなどが挙げられます。こうした人が病気として治療を要する状態かそうではないかを総合的に判断し、優先するべき症候や疾患から治療を行います。



総合内科は、「よくわからない症状」の診察にあたります。全身のあちこちに症状がある、検査では異常ないと言われた、とにかく体調が悪い、薬を出されたが良くならない、合いで設置されています。当院の総合内科の位置づけもまさに内科全般をカバーし、一般的な内科症状から重篤症状まで診療します。

「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。

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10月1日現在)



介護・看護サービス、医療との連携

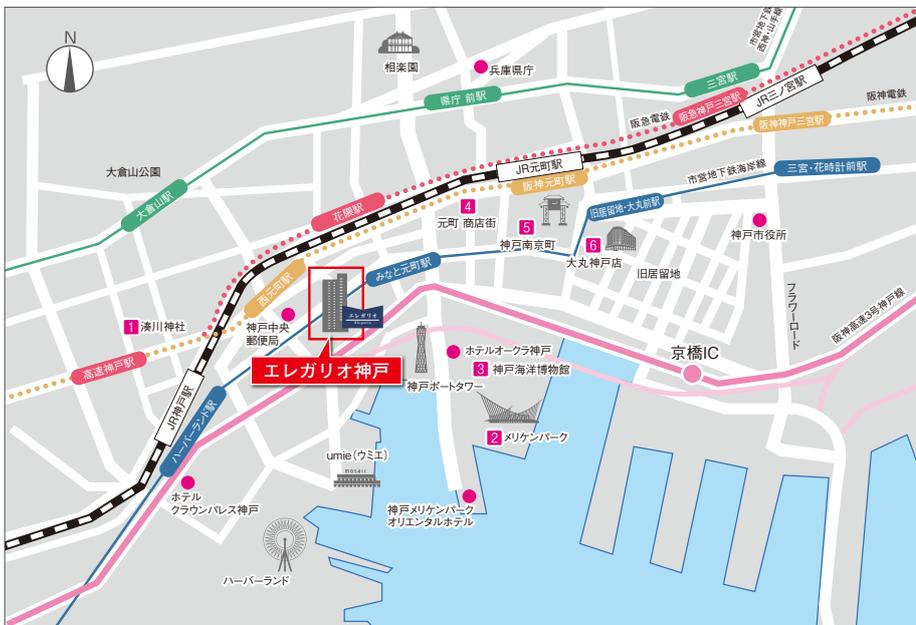


みなと元町内科クリニック

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。神戸労災病院、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。



「エレガリオ神戸」近隣の観光スポットのご案内



1 湊川神社
(愛称は“楠公さん”)



2 メリケンパーク



3 神戸ポートタワー
神戸海洋博物館



4 元町商店街



5 神戸南京町



6 大丸神戸店



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>

