

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。

2023年

10

月号

● ご入居者インタビュー

廣瀬 綾子 様

「食事内容、防犯面、もちろん介護も安心
入居をして改めて『安心な生活』を実感」

● コラム「エレガリオ神戸1階に「クリニック」を
新規開設いたしました」

みなと元町内科クリニック 堀 裕一 先生





フレイル予防のために、ロビーでしているラジオ体操に参加したり、エレガリオ神戸の裏手にある陸橋スロープを歩いています。コーナンの方へ行ったりumie側に行ったりその時の気分を変えますが、これがちょうどよい気分転換になります。周りにはいろいろなお店があるので、たまにお買い物もして帰ってきます。

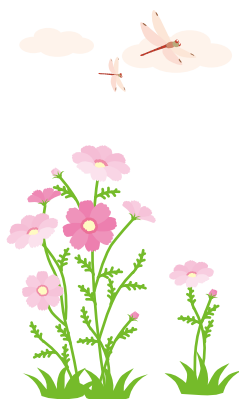
■入居当初の思い出
ここに入居して8年。自分らしく天真爛漫に生活していますが、生活に馴れるまでは少し時間がかかりました。まだ生活に馴れない頃、スタッフさんからカラオケ大会に誘ってもらい、一緒に歌って心が晴れやかになりました。

ことを覚えています。それを切っ掛けに、クリスマス会では大好きなシャンソンを披露したり、イベントに参加するようになりました。スタッフさんはある程度、私の性格も理解してくれているので、常に声を掛けてくれます。最近ではスマホを新しく変えたので、よくスタッフさんに教えてもらっているんです。入居者とスタッフさんの距離が比較的近いということも、エレガリオ神戸の魅力じゃないかな。

■フレイル予防に

フレイル予防のために、

ロビーでしているラジオ体操に参加したり、エレガリオ神戸の裏手にある陸橋スロープを歩いています。コーナンの方へ行ったりumie側に行ったりその時の気分を変えますが、これがちょうどよい気分転換になります。周りにはいろいろなお店があるので、たまにお



■入居を検討されている方へ
私たち世代には、寂しさや孤独を感じやすい方もおられると思いますが、エレガリオ神戸ではいつも職員さんがいてくれる。そしてとても親切です。食事内容も防犯面でも、もちろん介護も安心。入居をして改めて『安心な生活』を実感しています。



老人ホームへの入居は、若い頃から考えていました。自分のためというより主人のためです。私たちには子どもがいません。年齢を重ね、もし私に何かあれば、主人ひとり。仕事一筋だった彼はどんなに心細いでしょう。ですので、体調をいつも気にかけてくれて、介護も手厚く、一生支えてくれる老人ホームにいつか二人で入居できればいいなと思っていました。でも、主人はエレガリオ神戸への入居前に亡くなってしまいました。せつなく納得の老人ホームに出会えたのに、とても残念に思っています。

■エレガリオ神戸を選んだ理由

大阪・京都・神戸とたくさんのお家を見ました。エレガリオ神戸は、外観は落ち着いた感じで、館内の調度品やカーテン、絵画も品があり、時期に

■栄養計算された美味しいお食事

昼食はお部屋のキッチンで軽めの食事を作ることが多いですが、朝食と夕食はこちらのダイニングでいただいています。毎週、献立表に掲載されています。塩分・カロリー・タンパク質もきちんと見てお食事予約をしています。こちらの塩分は一日6〜8gくらいで、下味をつけたり、麴を使用したりして工夫されています。月に3度ほどある特別食もお願いしています。おせち料理はとても美味しいので毎年楽しみなんです。



よって変わるロビー装飾も季節を感じることで、楽しい気持ちになれます。あとは、やっぱりこの利便性の良さに惹かれましたね。入居する前はよく買物に出掛けたり、習い事に行ったりアクティブに生活していました。なので、尚更、老人ホームに入居するなら出来るだけ生活

暮らしを楽しむ

食事内容、防犯面、もちろん介護も安心
入居をして改めて『安心な生活』を実感

廣瀬 綾子様



令和5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

秋

帆をたたむ二隻停泊秋日濃し
ひとり居の小さき書棚秋日射
露の世や齡とりさりげなき別れ
銀の輝き消ゆ芒手折られて
秋暑し船・電車の神戸息子一家

小副川 康子

俳句

事もなく

雁わたる頃よ、うなばら藍ふかく
空襲時の炸裂音ぞ揚花火
ピカドンとふ言葉あらたに原爆忌
月一輪泊船の灯と照らし合ふ
事もなく老人の日の暮れにけり

南波 保子



帆船とタグボート



波止場

写真

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



支える喜び

「フレイル」ってなに？

— 元気に生活し続けるために —

理学療法士 余越 安佐子



大きな怪我をしたわけではないのに不調を感じる、すぐに疲れを感じる、外出・活動が億劫になってしまった。そんな症状はありませんか。もしかしたら、「フレイル」という状態に陥っているかもしれません。

フレイルとは、介護が必要になる一歩手前の状態を指します。フレイルの状態を放置しておくと、介護が必要な状態に進んでしまいますが、努力によつては健康な状態に戻ることが出来ます。フレイルを予防していくことで健康寿命を延ばすことができます。

フレイルを予防する上で欠かせない健康長寿のための3つの柱があります。まず、1つ目は栄養です。具体的には、バランスの良い食事や口腔ケアです。2つ目は、筋トレや有酸素運動です。3つ目は、他者との交流・趣味・ボランティア活動等の社会参加です。

身体機能が低下すると、人と関わる機会が減り、孤独を感じる期間が

長くなり、うつ症状が現れ、活動が億劫になり、さらに身体機能が低下するという悪循環に陥ります。この3つの柱のどれか一つが悪くなると連鎖して心身がどんどんバランスを崩してしまふので、この3つを一緒に改善することが理想的です。



フレイル予防の一つの方法として、運動があります。まずは、ご自宅で簡単にできる運動から始めてみてはいかがでしょうかでしょうか。日々の生活の中で少しずつ取り入れていくと無理なく続けることができます。

簡単にできる！フレイル予防

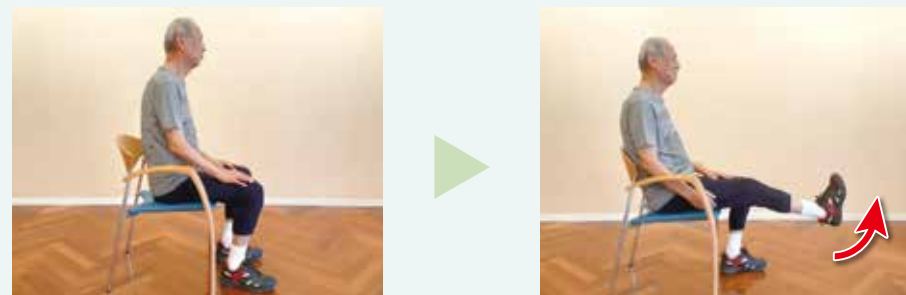
1日2〜3セット行いましょう

モデル 柴田 勇様

体操を行う前の注意

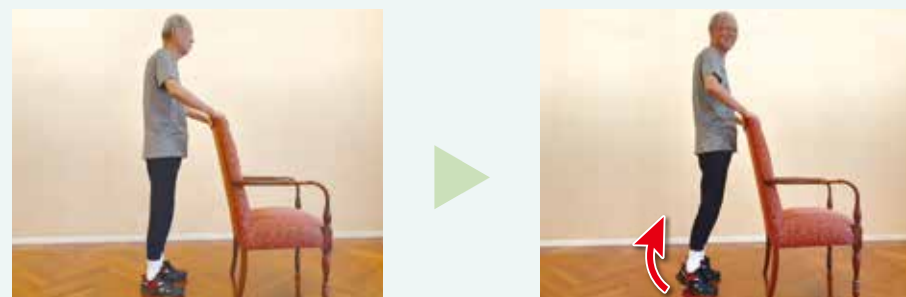
- 体調不良や痛みがある場合には、体操は中止してください。
- 痛みのない範囲で、無理なく、安全に行いましょう。
- 運動を制限されている方は、体操をお控えください。
- トレーニングの回数や秒数は体調に応じて調整しましょう。

ひざ伸ばし



ひざを伸ばして5〜10秒キープし、戻す
左右各10秒×5回で1セット。*背中が反らないようにゆっくりと

かかと上げ



かかとを上げておろす
10〜20回で1セット。*背中が反らないようにゆっくりと



「すい臓」という臓器をご存知でしょうか。「すい臓」は胃と、腰の骨（腰椎）にはさまれた位置にあります。お腹の奥のほうで、どちらかというと背中に近いところにあります。そして、糖・脂質・タンパク質を分解する消化酵素を作り、血糖値を下げるインスリンを作る働きがあるとても大事な臓器です。少し驚かれるかもしれませんが、最新の報告では「がん」の5年生存率（「がん」と診断されてから5年後にどれくらいの方が生きているかを示したもの）は70%に近づいて

■最後に
このたびは、本当に予期せぬ、ありがたい御縁をいただきまして、みなと元町内科クリニックにお世話になることが決まりました。神戸大学病院や近隣の病院とも太いパイプを持って、皆様の健康寿命を延ばすことを目標にしたいと思っ



います。つまり、医学の進歩により「がん」は「死の病」から「共生する慢性疾患」へと変化しています。一方で、「すい臓がん」の5年生存率は依然として10%前後で、あらゆるがんの中で最も予後が悪いとされています。検査でもなかなかわかりにくく、発見も遅れるからです。私はこの「すい臓」に魅せられて30年近く研究していますが、依然として神秘の臓器です。詳しいお話は、また別の機会をいただきたいと思っています。



▶プロフィール

みなと元町内科クリニック

堀裕一先生

神戸大学医学部卒業
神戸大学医学部付属病院勤務
米国スタンフォード大学医学部シニアポスドクターリサーチフェロー
神戸大学医学研究科特命准教授
神戸大学保健学研究科・教授

みなと元町内科クリニック

〒650-0024
兵庫県神戸市中央区海岸通6-2-14
エレガリオ1階
電話番号:078-371-8026
診療時間:月～金曜日 9:00～12:00
14:00～17:00
休診日:土曜日/日曜日/祝日
<https://m-m-n-clinic.p-kit.com/>

**「すい臓」という臓器をご存知でしょうか
消化酵素やインスリンを作るとても大事な臓器です**

エレガリオ神戸1階に「クリニック」を新規開設いたしました

みなと元町内科クリニック 堀裕一先生



■ご挨拶

初めまして。令和5年6月1日にエレガリオ神戸の1階に「みなと元町内科クリニック」を新規開設いたしました。院長の見永武芳と堀裕一の2名で、「地域のかかりつけ医」として内科・外科を問わず、総合診療に取り組んでいきます。また、当院は8月より「在宅療養支援診療所」の認定を受けましたので、エレガリオ神戸ご入居の皆様だけでなく、ご近所の在宅医療・在宅看取りにも取り組んでいく所存です。

■経歴紹介

私は神戸大学を卒業して外科学講座に入局しました。消化器が専門でしたが、若い頃は乳がんや甲状腺がんなどの手術も経験しました。大学院を卒業してからは、専門を「すい臓」と決めて臨床・研究に従事し、その後、米国スタン



フォード大学に3年半、研究留学する機会をいただきました。留学中は、すい臓の再生医療研究を行いました。体のあらゆる細胞になれる「万能細胞」からインスリンを作る細胞を作って、インスリンが足りない糖尿病患者を救う研究でした。帰国後は加えて「すい臓がん」の研究も開始しました。

「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。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5年10月1日現在)

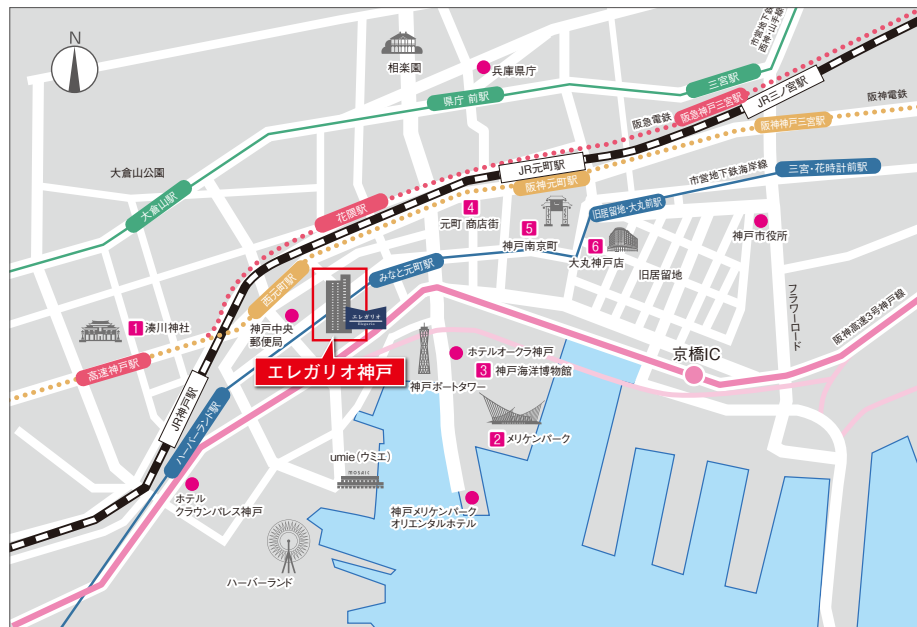


介護・看護サービス、医療との連携

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。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>

