

# 生涯自立

楽しく生きがいのある人生を目指すために

もっと生き生きと！

# Live!

もっと健やかに！ もっとエキサイティングに！ もっとアクティブに！ これは、もっと生き生きと生きていくための神奈川県住宅供給公社からの提言です。

公社では、ヴィンテージ・ヴィラの入居者が、“生涯にわたり食事・入浴・排泄に介助を必要としない状態であること”＝「生涯自立」をコンセプトに掲げ、それを実現する3つのキーワードである「食」「運動」「生きがい」の推進に取り組んでいます。



# Live!

もっと健やかに！

## 【食 事】

毎食ごとの総カロリーや各栄養素を計測し、旬の食材を取り入れながら、バランスのとれた食事を提供。健康状態を正確に把握し、食事と運動の量と種類を調整するために、光学的測定と血液検査を行い、健康状態を把握します。

測定検査の結果に異常が認められた場合は、「生きがい・運動」の観点からも補正し、健康状態に戻していきます。



# Live!

もっとエキサイティングに！

## 【運 動】

“運動”の基本は体操です。基本的な動きとなる「はずむ、歩く、走る、跳ぶ、振る」の5つの運動様式に沿って、年齢を重ねても調和のとれた動きになるように練習していきます。

歩くことに関しては毎日“活動量計”を装着して生活し、その結果を1ヵ月、2ヵ月…365日確認・分析し、個人個人がそれぞれ適正な運動量となるよう、指導・調整していきます。



# Live!

もっとアクティブに！

## 【生きがい】

高齢者となっても、人生の目的となる「生きがい」は大切です。公社では音楽や創作活動に力を入れており、コーラスグループを編成し、毎年大舞台でのコーラス発表を行ってきました。

平均年齢84歳、130名の入居者が神奈川県芸術劇場などでコーラスを発表したり、創作の分野では絵画・写真・彫刻・陶芸・書道など多岐にわたり精力的に活動しています。

# 生涯自立に向けた「健康寿命延伸」プログラム

## 【食 事】

### 県立保健福祉大学との健康メニュー開発

入居者がいつまでも健康で健やかな生活を送れるよう、「食事・栄養・体力づくり」の分野を中心にサポートしていくことを目的として、神奈川県立保健福祉大学と連携協定を締結。

食事メニューの共同企画や「食」を通じた介護予防セミナーなどを実施しています。



## 【運 動】

### ミズノとの連携協定による活動量測定

約5,000人の高齢者を15年以上にわたり調査研究してきた青柳幸利博士(東京都健康長寿医療センター)の理論に基づき株式会社ミズノが開発した活動量計を導入し、入居者の歩数と中強度運動時間を見える化。

「寝たきり」「うつ病」「認知症」予防に最適な運動環境を整えていきます。



## 【生きがい】

### 「歌の発表会」

### 「アート」の発表会」

各ヴィンテージ・ヴィラの入居者が行っているコーラスや絵画・陶芸などの文化活動において、平成27年から「県立音楽堂」や「県民ホール」という大舞台での発表機会を設けています。

目標を持つことで「趣味」が「生きがい」へと進化し、新たな創作意欲やチャレンジ精神が生まれています。

