早稲田イーライフ日野グループ　各施設から

早稲田イーライフ日野　（日野市本町２）

施設長：新川 美由紀

日野は早稲田イーライフ日野グループの中で最初にできた施設で、**開所１０周年**を迎えようとしています。

主なご利用エリアはＪＲ日野駅周辺。ご利用目的としては、高齢者の筋力・体力の維持向上とご家族以外の人との交流を行い、心身共に健康で過ごせるようにする事です。

「”イーライフに来ると元気が出る。来所日が楽しみだ”と思われる施設にする」を目標に、スタッフ一同頑張っています！

利用者の声：「以前は大変だった歩行が、今は毎日５０００歩も歩けて、散歩の楽しみができた」　７０ 代女性
「通い始めて間もないが、身体が軽く感じ動かしやすくなっており、来所日が楽しみ」　７０ 代男性
「施設のお陰で、壁伝い歩きだったのが、杖もなく歩く事ができるようになった」　８０ 代女性

早稲田イーライフ日野 南館　（日野市南平４）

施設長：薬師寺 亜斗夢

サンドラッグの向かい、赤白の車が止まっている建物が私達のいる南館です。

南平に**施設ができて約９年**経ち、問い合わせをして頂ける方で「よく前を通ったことがある」と言って頂けることも多くなりました。

施設は**南向きの大きい窓**があり、南館という名前の通り、太陽の光がたくさん入ってきます。

参加される方もお話を楽しみながら明るい雰囲気で運動され、賑やかな施設です。同じ時間の利用者全ての人が和気あいあいとしています！

利用者の声：「運動も大切だけど、家ではいつも１人だからこういう場でお話しするのが大切よね」　８０ 代女性
「自分と同じ曜日や時間で一緒に運動する皆と会って話すのが、１週間の楽しみ」　７０ 代女性
「７年間続けられたのは、運動を一緒に頑張る同年代の人達がいて、励みになったから」　８０ 代女性

早稲田イーライフ日野 百草　（京王百草園駅前）

施設長：永倉 恵美

百草はイーライフ４施設の中で３番目に**開設し、ちょうど９年目**を迎えました。

コロナ禍で思うように外出できない今だからこそ、少しでも安心してトレーニングを継続できるよう、衛生面には常に配慮しながら運営しています。

筋力維持のみならず、つい家にいてしまう…という方の**引きこもり予防**にも、イーライフは明るく話せる良い環境です。また、**個々の目標**を意識して利用者の方を支援。お一人お一人に、丁寧に接することを心掛けています！

利用者の声：「イーライフへ通所することで生活リズムが整うので、コロナ禍でも休まず通いたい」　８０ 代男性
「始めてからずっと皆勤で通っているので、この先も頑張って休まず通いたい」　９０ 代女性
「気が乗らない時でも、トレーニングすると体が軽くなり、来てよかったと思う」　８０ 代女性

早稲田イーライフ日野 旭が丘　（日野市旭が丘６）

施設長：菱山 由美

昨年は最優秀施設賞を受賞

開所８年目を迎える当施設は、旭が丘小学校の向かい、日野と八王子の境目にあります。

「家ではなかなかできない運動も、ここに来たら頑張れた」「気掛かりだったことも、職員や周りの方とお話しているうちに、気が付いたら心が軽くなっていた…」

そんな、**体の健康と心の健康**、どちらとも健康維持を、お手伝いできればと思っています。

お花や季節ごとの飾り等、おもてなしの心も忘れず、皆様の気持ちに寄り添っていける施設をこれからも目指します！

利用者の声：「イーライフと訪問マッサージの職員が連携していて、変化も分かってくれて安心」　８０ 代女性
「イーライフは送迎をしてくれるし、訪問マッサージも自宅まで来てくれるので助かる」　７０ 代男性
「施設でのマッサージに加えて、併用している訪問の方でもさらに施術してもらえて満足」　８０ 代女性

たまこつ通信

2022 **2**

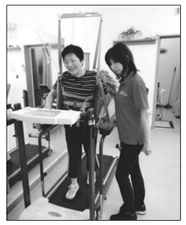
2月1日発行

～今月のトピックス～

＊タマコツグループのデイサービス「イーライフ」！　介護部門責任者　伊藤 正樹
＊早稲田イーライフグループ　各施設から　イーライフ日野　各施設長

＜発行所＞多摩整骨院　高倉本院　八王子市高倉町 12-31 ☎ 042-645-5096 www.tamakotu.com

タマコツグループのデイサービス『イーライフ』！



多摩鍼灸整骨院グループは、日々「**多摩地域に住む皆様の健康寿命を５歳引き延ばす**」を企業理念としております。その実現に向かう拠点の１つとして、当グループがデイサービス「**介護予防センター・早稲田イーライフ日野**」を立ち上げて１０年が経ちました。

今回は、イーライフはどんなところか？この場をお借りして、改めてご紹介させて頂きます。

私達イーライフは、**介護予防**に特化した介護保険事業です。

まずお話ししたいのが、冒頭の企業理念に加えて私達が掲げているスローガン。それは「**Re-smile（リ・スマイル）**」！

ふと気付けば忘れていた、「若かった頃の笑顔」「元気だった頃の笑顔」を取り戻すこと。これを目標として、個々の運動メニューの提案や、サービスの提供を行なっています。

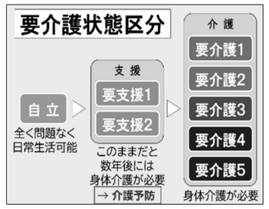
その結果、ただ歩ける体を維持するだけでなく、「歩きやすくなって、また旅行に行ってこれた！」「孫の運動会や発表会を見に行けた！」など、これまで多くの皆様から笑顔のご報告を伺えていることが、当施設の特徴だといえます。

また、施設のご利用風景も、感染対策に重々配慮した**マスク越しでも笑顔が溢れています**。

ご自身の力で動き、トレーニングもしっかり。ご家族の勧めで「自分はまだいいでしょ…」と思いながらも見学に来られた方は、よく「こんな元気な人達でも利用できるの？」と驚かれます。

では、実際にどんな方が利用しているのか？通所されている皆様の**８割以上は、要支援１～２**。

介護保険適応の中でも、比較的軽度ですが…ここでお伝えしたいのは、「まだまだ私は元気だよ」と自覚されている方でも、デイサービスはご利用頂けること！



要支援の対象は、現状は身体介護の必要はないものの、このまま年月が経つと要介護状態になることが予想される方。例を挙げると、身の回りのことはできるけど、立ち上がり・歩き始めに時間が掛かったり、ときどき手すりが必要な方が該当します。

まだまだ元気と思っていたら、徐々に食事・入浴・排泄など、誰かの助けがないと生活できない状態になっていた…そんな**要介護の状態になる将来を防ぐ**ためにも、要支援１～２の段階から介護予防の運動やサービスを十分に行なえる環境が重要です。

介護予防の環境づくりとして、イーライフが皆様に提供しているものは数多くあります。

体への負荷が辛くない、マシンを使った筋力トレーニングやリハビリ各種。転倒防止の補助具でサポートしながら、安全に歩行訓練ができる機器。どれも運動能力の向上に好評です。

他にも、**整骨院が基盤のグループ**であることを活かし、「体の固まっている筋肉・衰えている筋肉が分かる測定システム」や「デイサービス内で受けられるリハビリマッサージ」は、当施設最大の特徴です。

そのため、イーライフって何？と尋ねられた時は、「スポーツジムやカーブスさんに個別マッサージがついた、ご高齢の方専用施設」と答えるとイメージしやすいでしょう。

２０２２年２月現在、**日野市内に４施設**で車による**送迎付き**。**ご利用は２時間**で、その他生活を圧迫せず続けられます。

各施設はいつでも見学可能！以下の概要をご覧の上、ご興味のある方は下記の連絡先までお問い合わせください。

地域の病院、ケアマネージャーなどと連携しながら、皆様の健康増進・維持のお役に立てますよう、今後も努力してまいります。開所１０年が経ったこれからも、イーライフをよろしくお願い致します。　【介護部門責任者　伊藤 正樹】

送迎可能エリア：各施設、車１５分圏内（紙面左参照）　日野市全域・八王子市一部（京王八王子駅より東側）
※多摩市全域も送迎付きでご利用可能。提携の『イーライフ多摩貝取』へご紹介致します
また、送迎をご希望されない場合は、送迎エリア対象外にお住まいの方もご利用が可能です

ご利用料金　：月額1,634～2,199円（要支援１・週１ご利用で１割負担の場合）　下記、生活支援コース・・・月額6,500円

生活支援コース：介護認定なし、６５歳以上の方もご利用可能　（南館（土）限定／高幡不動駅・豊田駅・平山城址公園駅より定点送迎）

お問い合わせ先：**０７０-６５５６-２８５１**　（担当：高橋／受付時間・平日９～１７時）

カラダの痛み・不調に効くお話

頭と体からの刺激が大切！「頭が働かない…」を解消する生活習慣

最近、**「頭がスッキリしない」「忘れっぽい」「やる気が起きない」**など、「なんとなく頭が働かない…」と感じることはありませんか？　何か疾患があるわけでもないのに、こうした状態が続くと**集中力や注意力が散漫**になってしまい、日常生活でも困り事が少しずつ増えてくるようになるかもしれません。

そこで今回は、そんな**「頭が働かない…」を解消する生活習慣**についてお話しします。

セルフチェック

もし、「最近なんだか頭が働かない…」と感じる場合は、次の項目を確認してみましょう。

睡眠はしっかりとれていますか？

起きた時に**寝足りなさ**を感じたり、**日中に眠気**を感じる場合は、**十分に睡眠がとれていないサイン**かもしれません。　できるだけ**毎日同じ時間に就寝・起床**して、**睡眠時間をしっかり確保**しましょう。　また、**睡眠の質が低下**していると、夜中に目が覚めたり不快な夢にうなされて目覚めるといったこともあります。これは日常の**ストレス**が関わっているケースが多いため、自身に合った**ストレス解消法**を見つけて、**睡眠の質の向上**につなげましょう。

肩こりや背中のハリはありませんか？

慢性的な**肩こり**があったり、**背中の筋肉が過度に緊張**してこり固まっていると、**頭への血液の巡りに影響**して、**頭が重くて気力が湧かない**と感じることがあります。

こういった時は、**肩甲骨を意識して動かす**、**大きく深呼吸を繰り返しながら両手を挙げてのびをする**など、背中の緊張をゆるめる運動をしてみましょう。

関節を大きく動かして歩いていますか？

「普段、歩く機会もなくて**運動不足**…」「移動は**車が中心**」という方は、**関節を大きく動かすように広い歩幅でウォーキング**をしてみましょう。　適度な運動は**脳への血流を増加**させ、記憶と関係のある部分を刺激してくれるため、無理をしない程度のウォーキングを、日課にしてみてはいかがでしょうか。

脳への刺激は足りていますか？

外出が少なく、**他人との会話や関わりが減った生活**が長く続くと、**脳への刺激**が不足してしまいます。　そんな時は、**体と脳を同時に使うデュアルタスク（二重課題）トレーニング**を行ってみましょう。

デュアルタスクトレーニング

おすすめのデュアルタスクトレーニングをご紹介します。

「足踏み」+「パー＆チョキ」

腕を大きく振りながら、その場で**足踏み**をします。　最初に、左手は「パー」、右手は「チョキ」にしたら、**手の振りに合わせて左右の「パー」と「チョキ」を交互に入れかえてください。**　両手が同時に「パー」や「チョキ」にならないように注意しましょう。　このトレーニングは１分間を３回行ってみましょう。

「ラジオ体操」+「昨日のメニュー」

ラジオ体操を行いながら、**昨日の食事のメニュー**や**食べた食材を声に出して**みましょう。

「ラジオ体操」+「引き算」

ラジオ体操を行いながら、**簡単な引き算**をしてみましょう。　例えば、「100 引く３は９７。　９７引く３は９４。　９４引く３は９１…」と、**式と答えは声に出して**行います。慣れてきたら引く数字を変えたり、桁数も増やしてみましょう。

頭と体からの刺激で血流を促し、「頭スッキリ！」の毎日を目指しましょう。

2022.2月号

めんえきりょく “免疫力アップ”の健康レシピ

かぼちゃのチーズケーキ

材料（6人分）

- かぼちゃ（種と皮を除いて）…正味250ｇ
- クリームチーズ ……150ｇ
- 砂糖 ……５０ｇ
- 卵 ……２個
- 薄力粉 ……３０ｇ
- 牛乳……200ｍｌ
- ミント ……適宜

作り方

1. かぼちゃは３ｃｍ角に切って皿に並べ、ラップをかけて600Wの電子レンジで５分加熱します。
2. 1・クリームチーズ・砂糖・卵・薄力粉・牛乳をフードプロセッサーにかけ全体を混ぜ合わせます。
3. 直径１５ｃｍのケーキ型にクッキングシートをひき 2 を流し入れ、170℃のオーブンで６０分焼きます。
4. 粗熱を取り冷蔵庫で３０分ほど冷やしてから、ミントをあしらいます。

ワンポイント

かぼちゃは**β-カロテン**や**ビタミンC**が豊富で**抗酸化力**の高い野菜のため、免疫力を高めて**感染症の予防に効果を発揮**します。　また、クリームチーズに含まれる良質な**たんぱく質**は、体内に異物が侵入したときに体を守ってくれる**キラーＴ細胞を生成**する働きがあります。

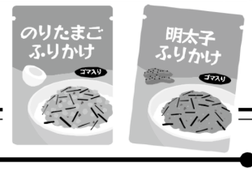
栄養価（1人分）

エネルギー144.5kcal/ビタミンE2.6mg
カルシウム70.2mg/ビタミンC18.3mg

おいしく「いただきます」 あの“ごちそう”のはじまりは？

今月のテーマ　「“ふりかけ”のはじまり」

白米のお供といえばいろいろとありますが、中でも**ふりかけ**は定番のひとつではないでしょうか。　ご飯にサッとかけるだけで美味しく食べられるふりかけですが、いつ、どのように誕生したのでしょう？　今回は、**ふりかけの歴史**をお話しします。



ふりかけを考案したのは薬剤師

ふりかけは**薬剤師が考案した**と言われています。　大正時代、熊本県で働いていた薬剤師が、**カルシウム不足を手軽に補う方法**はないのかと考えました。　そこで**魚の骨**を粉にして、それに**青のり**や**ゴマ**を混ぜれば、美味しく手軽に味わえるのではないかと考えたのが始まりです。

今でいうところの**栄養補助食品といったイメージ**でしょうか。

「〇〇の友」から現代のふりかけへ

大正時代に考案されたふりかけですが、当時は**「ふりかけ」という名称は使用されていませんでした。**　その代わりに**「御飯の友」「食卓の友」という名称**が使われていたそうです。

その後、**昭和３４年**に**全国ふりかけ協会が設立**されたことにより、**「ふりかけ食品」**という定義が生まれます。　そして商品名も「鮭ふりかけ」など原材料を記した名前のものが増えていきました。

皆さんのお気に入りのふりかけは何ですか？