

ローズライフ

Rose Life

Vol.2
冬2009

新春号

発行 京阪ライフサポート株式会社 〒573-1121 大阪府枚方市楠葉花園町14番1号 京阪くずは体育文化センター2F 電話 072-8688-0321

ローズライフ
インタビュー

山本清一さん

76歳
(昭和8年9月21日生まれ)

人の輪をつないで、みんなに
喜んでもらうことが、僕の喜び。

「ローズライフ高の原」があるこのあたりは、僕の散歩コースでね、以前から、この辺にマンションができればいいだろうなあと思っていました。そしたら、高齢者向けのホームが建つていうからね、モデルルームに一番乗りしたのは僕らしいですよ。長い間、建築の仕事をしてきたこともあって、施主が京阪さんで、施工が東急さんと聞けば、これは堅いぞってわかるしね(笑)。入居を決めたのも僕が一番だしね。



同じ年の家内と二人暮らしで、なにかあったときのことを考えると、こういう住まいを用意しておくことが大切だと思ってね。それに家内も食事の支度がたらくなってきたみたいだし。仕事人間で家内には寂しい思いをさせたから、そろそろふたりでゆっくりした暮らしを楽しみたいと。

僕は昔から人と人の輪をつなぐのが大好きで、病気になるたらなつたで、お世話になったドクターのネットワークを作って楽しんでます。もともと入居者が増えれば、ここでもみなさんと一緒に何か楽しめることができればいいね。人に喜んでもらうことが、僕のなによりの喜びだなあ。僕はがむしやらで向こう気の強い”とつばな人間”だけど、30年会社を経営して仕事にも人にも恵まれた。住み慣れた土地でいい住まいも見つけ、ほんとうに幸せな男ですよ。

(「ローズライフ高の原」ラウンジにて)

ローズライフ高の原 グラウンドオープン。

温泉効果のある、館内の大浴場に注目。

11月1日にグラウンドオープンを迎え、ご入居が始まった「ローズライフ高の原」。今号では、その共用設備のなかから、温泉効果のある大浴場と足湯を取り上げました。

寒い時期の健康管理に役立つ入浴法や温泉効果について、お話しくださるのには、「ローズライフ高の原」の協力医療機関、こうあん診療所の葺石安利院長です。

こころまちつくろい
KEIHAN
京阪ライフサポート

待望の駅前立地ホーム誕生! ショッピング・シネマ・お食事をはじめ、生活利便も充実。緑豊かで閑静な街「高の原」で、素敵なシニアライフをお過ごしいただけます。

京阪グループの「新しい高齢者の住まい」

ローズライフ高の原

Rose Life Takanohara

完成記念
「ホーム見学会」申込受付中!

「ローズライフ高の原」は、京阪電鉄グループ・京阪ライフサポート株式会社が運営する新しいタイプの住宅型有料老人ホームです。お元気な時から、また万一介護が必要となっても、生涯にわたって安心で夢のある暮らしをお過ごしいただけるように、ホーム見学会では、充実した共用施設や玉手箱を公開し、ぜひ一度ご覧いただき、入居に関するさまざまなご相談にお応えいたします。

ホーム見学会
1/10(日) 15(金) 23(土)
10:30~ / 14:00~ ※事前にお申し込みください。

お問い合わせ・ご相談は・・・
モデルルーム・お客さま相談室 ☎0120-716-602

なないろのローズ
ローズライフ 検索
京都府木津川市相楽台9丁目1番地5

本格的な温泉療法とは別に、一泊二日の温泉旅行でも効果あり。

私は脳神経外科の専門医として多くの手術を手がけ、術後のリハビリ指導もしてきました。その関係で温泉療法の資格も取得しました。

温泉治療を行うには、一週間から二週間、温泉療法のいる温泉地や温泉病院に滞在し、さまざまなチェックと指導を受けます。時間をかけて体調を整えていくというのが温泉療法の考え方です。

でも最近の温泉は、湯治的なものよりレジャーとしての要素が強いと思います。一泊二日の温泉旅行で治療効果を出すのは難しいですが、気分転換やリラクゼーションができるという点からみれば、十分に温泉効果があると言えるでしょう。

入浴で血液の循環が良くなると、脳脊髄液の循環も良くなる



り、脳のリハビリになります。脳のリハビリは身体活動と結びついていますから、人間としての能力を高めることにつながっていくんですよ。

湯あたりに要注意、呼吸や心拍数の変化も見逃さないように。

「ローズライフ高の原」の大浴場は、温泉効果をもたらす石（※光明石）を使って人工温泉にしていると聞いています。足湯もありますね。高齢者はフットケアがおろそかになりがちです

それ兼ねて足浴はいいですよ。女性なら足にペディキュアをして、おしゃれを楽しみながら足浴をすれば、お友達同士の



足湯（ローズライフ高の原）

話も弾むのでは。身近に温泉環境が整っているわけですから、どんどん利用するべきです。清潔、治療、楽しみ”この3つが温泉の大きな効果です



大浴場（ローズライフ高の原）

りには気をつけてください。呼吸や心拍数の変化を感じたら入浴を中止すること。血圧、心拍数、体温、体重などを、日頃から自分で測定し記録するという習慣をつけて、入浴を含め、寒い時期の毎日を健康的に過ごせるよう心がけてください。

※光明石
岡山県中央部の阿部鉦山から産出。十数種類にのぼる水溶性ミネラルを含んだ貴重な鉱石。無色無臭で湯質がやわらかく、肌によさしい人工温泉を作り出す。

■効能・効果
腰痛・肩こり・神経痛・疲労回復・リウマチ・痔・冷え症・産前産後の冷え症



葺石安利（ふきいしやすとし）
こうあん診療所院長・医学博士（ローズライフ高の原）嘱託医
日本脳神経外科学会専門医、日本リハビリテーション医学会
専門医、日本プライマリケア認定医、温泉療法医、講演活動
や地域のコミュニティ活動にも尽力、京都府相楽郡在住。

こうあん診療所
奈良市三条大路1-1-90奈良セントラルビル1F TEL:0742-32-0510
診療科目:リハビリテーション科・脳神経外科・内科・神経内科
外来診療、通所リハビリのほか、訪問診療、訪問リハビリ、デイケアも実施。
"病気であっても元気、障害があっても健康"をモットーに、個別リハビリに力を入れた診療所として、在宅ケアにも積極的に取り組んでいる。

立ちながら歩く、 「ながら動作」にも 転倒の危険が。

転倒を防ぐ生活動作の見直しの第一回は、「片足立ち」による転倒の危険性とその予防法についてご紹介しました。今回は、片足立ちと同じくらい気をつけたい「ながら動作」についてです。

「ながら動作」とは、ひとつの動作を完結させないまま、次の動作を連続して行おうとする動きのことです。特に、立ちながら歩きはじめる「は、転倒を引き起こす大きな要因となるので注意が必要です。

椅子などから腰を浮かし、少し前かがみになった（立ち上がりかけた）姿勢のまま歩こうとすると、足がうまく前に出ず、つまずきやすくなります。

人間の歩行は、片足に重心がかかっている状態、もう片方の足がしっかりと上がり、一歩を踏み出せるという構造になっています。前かがみのままでは、重心移動がうまくいかず、足が



京阪ライフサポート株式会社
ケア事業部課長 眞藤英恵
理学療法士。病院、在宅訪問で高齢者ケアと健康増進に携わり、2003年京阪ライフサポート(株)入社。現在に至る。

上がりにくいいため、つまずきや転倒の原因になります。いったんしっかり立って背筋を伸ばし、それからゆつくり足を踏みだす。この動作をぜひ、習慣づけてください。あわてず、ていねいな動作を心がけることこそ、転倒防止の第一歩です。

転倒やつまずきによる骨折は、普段の行動を見直すことで防げるアクション。"片足立ち"や"ながら動作"といった生活動作を見直して、安全で若々しい毎日を！

今回のテーマは「踏ん張り」。バランスを崩してもグッと踏ん張りのきく足腰に。

京のお菓子歳時記「新春」

新春を寿ぐ心を包む 「花びら餅」

”白みそとゴボウを包んだお菓子”とご説明すると、ご存知ない方は目を丸くなさいます。それが、京都のお正月を祝う「花びら餅」です。もとは宮中の正月行事にちなむもので、別名「包み雑煮」。なるほど京都のお雑煮は白みそです。お菓子として形を変えたのは明治になってから。うす紅色に染められた白みそ餡が、やわらかい求肥（ぎゅうひ）に透けた新春のおめでたいお菓子です。（文/十代目女将）



創業享保元年 京菓子司 笹屋伊織
本店 京都市下京区七条通大宮西入 TEL:075-371-3333

くずは お店探検

うどんの四國 その日の天気聞いてから、うどんを打つ。

讃岐うどんの特徴はギュツとしたコシとのど越し。それをいりこのきいただしで食べるといくらでも食べられます。高品質のいりこは観音寺沖で、醤油は良質な小豆島産。塩は瀬戸内海の自然塩。このどれが欠けても名物の讃岐うどんは出来なかつたと言われております。当店ではこの全てを取り揃え、ほんとうの讃岐うどんの美味しさをお届けしています。



くずはモール店(2F)
枚方市楠葉花園町15-1 TEL:072-868-4591
営業時間 11:00~23:00

