



理学療法士の大矢さんによる正しい指導で自分の体力にあった運動をすることができます。



運動をしながら計算をするトレーニング・コグニサイズに挑戦。



最初に体力測定。測定した結果は、パソコンに記録されます。



古賀社長も挑戦！

シニアのライフスタイルにぴったり！ フィットネス倶楽部併設の サービス付き高齢者向け住宅

いくつになっても
元気が1番！



社会福祉法人さつき会は日本でトップクラスのケアを実践してきました。今春、サービス付き高齢者向け住宅とフィットネス倶楽部と地域交流スペースを合築した先進的施設をオープンしました。

北海道上川郡鷹栖町 社会福祉法人さつき会
サービス付き高齢者向け住宅 めくもりの家たかほ
フィットネス倶楽部 コレカラ 地域交流スペース あえる

日本一の老人ホームを訪ねて 70

私たちがつい忘れがちになる、「心の大切さ」「元気に生きることの素晴らしさ」を教えていただきたい。そんな気持ちから始まった、全国の老人ホーム訪問。やさしい笑顔に毎回パワーをいただいています。

古賀良太（アサヒ緑健社長）
泉田照雄（本誌編集長）



シニアの体力に合わせた最新のマシン。左端が理学療法士の大矢敏之さん。



フィットネス倶楽部コレカラの利用者のみなさん。左から二人目がアサヒ緑健社長古賀良太。



フィットネス倶楽部に参加して地域のみなさんとふれあいました。



フィットネス倶楽部で開かれているレッドコード教室の様子。



体幹を鍛えバランス機能を強化するレッドコードを体験する古賀社長。



同じ建物にあるサービス付き高齢者向け住宅は一八室。全室個室です。二四時間三六五日スタッフが常駐し、日常生活の悩みや介護サービスの相談にのってくれます。食事は食堂に隣接するキッチンで毎日三食調理。できたてのあたたかい料理をビュッフェ形式で提供します。四季折々の食材を使った栄養バランスのとれたメニューを管理栄養士がつくってくれます。

家賃は月三万五〇〇〇円。食費は四万三〇〇〇円、光熱水費等を

二四時間スタッフが常駐
安心の高齢者向け住宅

の方でにぎわっています。また、フィットネス倶楽部では約三〇人の住民サポーターが活躍しています。機器の使い方や説明や運動教室のアシスタントをして、運営を支えています。

「高齢になってもトレーニングをすれば筋力を取り戻すことができます。自分に適した運動をすることで介護予防にもなるのです。レッドコードは肩こりや腰痛にも効きますよ」と理学療法士の大矢敏之さんは説明します。

月曜日から土曜日までプログラムはびつしり。料金は月五〇〇円程度。鷹栖町の介護予防事業として行われています。

フィットネス倶楽部の利用登録者は現在一六〇人。毎日、大勢

最大の特徴は、最新のマシンを導入したフィットネス倶楽部です。体幹やバランス機能を強化するマシン・レッドコード。認知症予防に効果が高いコグニサイズ（※1）などを取り入れています。疲れた体をリラックスさせる水圧マッサージ機も設置。

北海道に上川郡鷹栖町にある社会福祉法人さつき会は昭和四十九年設立。最先端の質の高いケアを実践してきました。今年の春、サービス付き高齢者向け住宅、フィットネス倶楽部、地域交流スペース、ホームヘルパーステーションを合築した施設をオープンしました。

フィットネス倶楽部には最新のマシンを導入

※1コグニサイズ 運動をしながら計算やクイズなどの認知課題をするエクササイズ。一度に二つの課題を行うことで認知症予防に効果があると言われています。

／お待ちしていまーす！／



ランチを作っているスタッフのみなさん。地元の野菜を使っています。



カフェのランチ。



カフェの様子。いつも大勢のお客さんにぎわっています。



月2回開かれているパンの販売会。



カフェのスタッフ。この日は娘さんがお手伝い。



確かな技術と思いやりで
在宅での暮らしを支えます！



明るく元気なホームヘルプステーションのスタッフのみなさん。

少しでも
快適にと
思っ
ていま
す

すてきな
住宅
です



落ち着いたしつらえのラウンジ。左は住宅管理者の佐藤晴美さん。



明るい雰囲気のある食堂。栄養豊富でおいしい食事を提供します。



高齢者向け住宅で開かれたそうめん流し。盛り上がりしました。

加えて月額一万六〇〇〇円です。収入による家賃の減免制度もあります。

介護が必要な時は一階のホームヘルプステーションからサービスを受けることができます。さつき会のデイサービスや小規模多機能ホーム、ショートステイを使うこともできます。

「認知症になっても、介護が必要になっても、安心して暮らし続けていただきたいと思います」と谷本政美介護部長。

一階にある地域交流スペースは、食を中心にした住民の仲間づくり、健康づくりの拠点です。週一回、住民によるカフェや地域食堂がオープンしています。毎月一回、管理栄養士による健康料理教室が開かれています。

「高齢者の健康づくりに食事は重要です。カフェや地域食堂は出会いをつくります。活動を広げていきたいと思っています」と己上純子管理栄養士。

波瀾幸敏常務理事は説明します。「この施設ができたことで、介護予防から終末期のケアまで切れ目のないサービスを提供できるようになりました。今後充実したサービス提供体制を整えていきたいと思っています」

サービス付き高齢者向け住宅に、ホームヘルプステーション、フィットネス倶楽部、地域交流スペースが併設された施設は、今のシニアのライフスタイルにマッチしたものだと思いました。

フィットネス倶楽部で汗を流し体調を維持したり、地域交流スペースで友人、知人とコミュニケーションをとったりすることで、暮らしにハリやうらおいが生まれます。開設して数カ月で登録者が一〇〇人にもなったことからわかるように、これこそ地域住民が待ち望んでいた施設だったのです。

地域食堂では子どもたちが高齢者と楽しそうに話をしていました。フィットネス倶楽部からは笑い声が響きます。引きこもりや孤立ではなく、人や社会とのつながりを感じながら暮らせる高齢者住宅です。こういった施設が日本の高齢者介護の未来を明るくしていくと思います。(古賀良太)



左から社会福祉法人さつき会尾上健介在宅サービス部長、波瀾幸敏常務理事、アサヒ緑健社長古賀良太、谷本政美介護部長。

取材を終えて
地域住民が
待ち望んでいた
介護予防施設