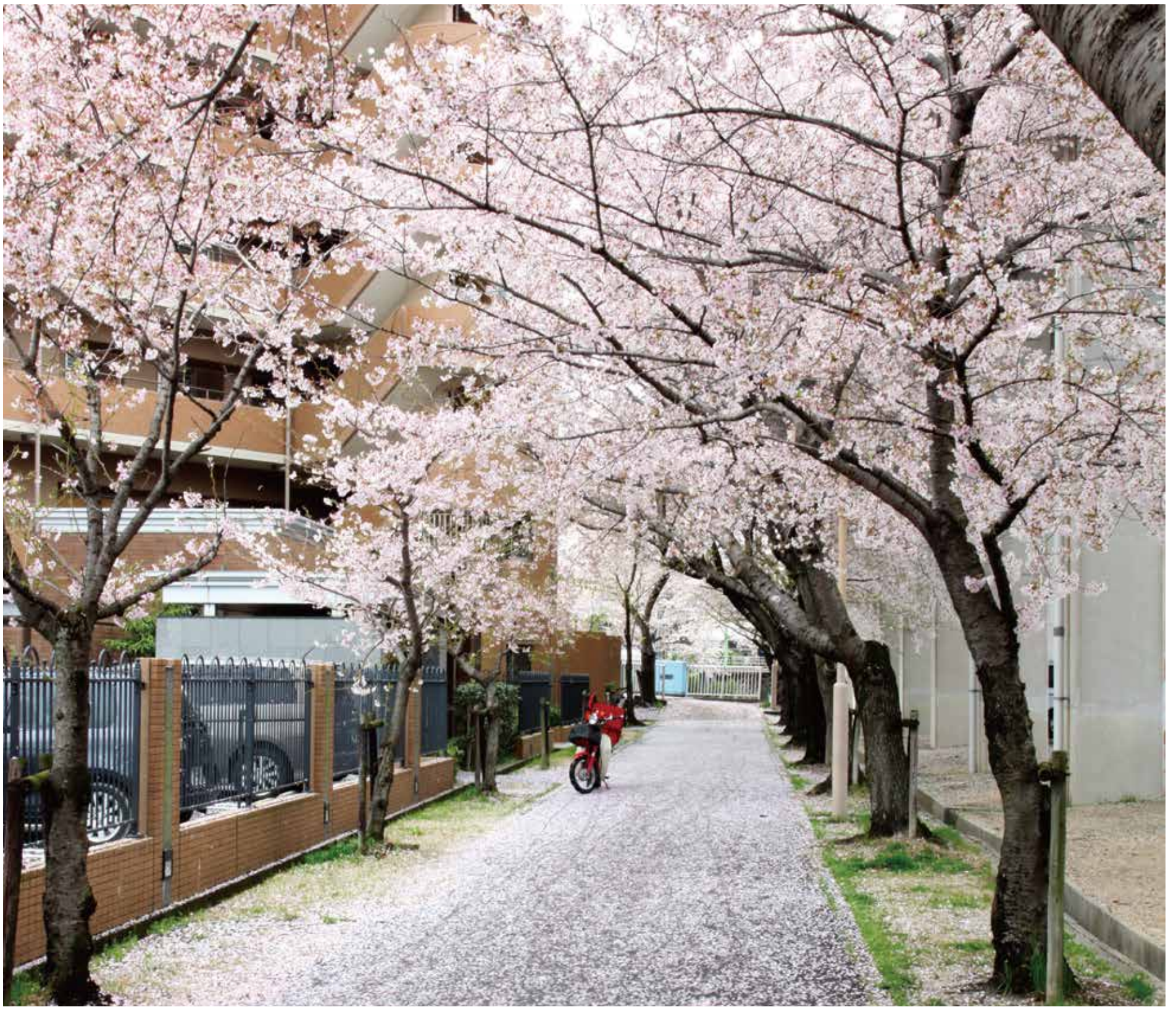
高齢者サポートネットフリーペーパー

おひさまLIFE

Vol.16
2018
4-5月号

ご自由に
お取りください。



・知っておきたい気になる介護の事〈認知症対策・脳の活性化〉
・暮らしのあれこれ〈レンジで簡単 炊飯マグ (1 合炊き)〉
・キラッと光るキラッ人さん見ーつけた〈リアン村〉
・生活習慣の小さな心がけ〈口腔ケア〉
・若さを保つ健康料理〈水菜と豆腐の梅じゃこサラダ〉
・気を付けて！見逃さない病気のサイン〈吐き気〉
・なんでもやってみたい事！体験ちゃんねる〈映画鑑賞〉
・一度は行きたい　日本の秘境〈「青い池」 北海道上川郡〉
・通に噂のあのお店　デンマーク ホットドッグ「コペンハーゲン」
・コラム　「天然石」
・シニアの旅特集〈日本にある世界遺産〉
・健康ワンポイント体操

発行 / レオ・グッドライフサポート株式会社　〒651-2111　兵庫県神戸市西区池上２丁目 20-1　　TEL.078-974-5822 / FAX.078-964-5203
共催企業 / レオ・トラストパートナーズ株式会社・株式会社 M&L・株式会社まある・有限会社 エス・エム・ケイ　　メール：ohisamalifesmk@yahoo.co.jp

～将来の不安に備える～ 知っておきたい 気になる介護の事 あれこれ

認知症対策・脳の活性化

認知症は予防できる？

現時点では残念ながら、「現在こうすれば認知症にならない」という方法はありません。しかし最近の研究から「どうすれば認知症になりにくいか」ということが少しずつわかってきました。認知症を予防する対策は大きく分けて2種類で、日々認知症になりにくい生活習慣を行うものと、認知症で落ちる3つの能力を簡単なトレーニングで鍛えるものとがあります。これらを長く続けていくことで、認知症を発症せずにすごせたり、認知症になる時期を遅らせたりできる可能性が高まります。

認知症になりにくい生活習慣（図A）

認知症の原因の約6割を占めるアルツハイマー型認知症の発症に、生活を取り巻く環境の影響が大きく関わっていると分かってきました。脳の状態を良好に保つためには食習慣や運動習慣を変えることが、認知機能を重点的に使うためには対人接触を行うことや知的行動習慣を意識した日々をすごすことが重要だと言われています。下の表でそれぞれの対策の具体例をまとめました。

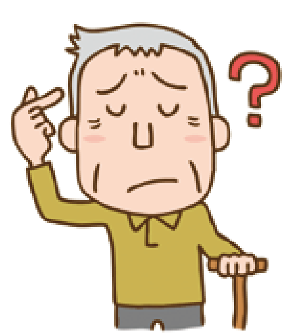
認知症で初期に落ちる3つの能力の鍛え方（図B）

認知症になる前段階で落ちる脳機能を集中的に鍛えることは、発症を遅らせるための効果的な方法であるということが分かってきました。認知症という病気に至る前の段階では、通常の老化とは異なる認知機能の低下がみられます。この時期に最初に低下する認知機能が、「エピソード記憶、注意分割機能、計画力」です。これらを意識して重点的に使い、その機能を鍛えることで認知機能の低下を予防します。次の表に、それぞれの機能の簡単な鍛え方をまとめました。

最も重要なのは

認知症の予防について書いてきましたが、最も重要なのは「早期発見」と「早期からの予防対策」です。今は、インターネット上で5分程度で認知機能の状態をチェックできるチェックテストができるサイトも多くあり、こういったチェックテストなどを利用し、定期的に認知機能のチェックを行うことで、自分の認知機能の低下に早い段階で気づくことができます

認知症は本人のみならず、ご家族にも身体的、精神的、経済的な負担が大きく、更に医療、社会、経済的なサポートが必要となります。軽度認知障害（MCI）の段階での早期発見を行うことにより、認知症への進行を食い止めることができます。また早期の段階で認知症を発見することで、ご本人とご家族がご本人の意思を尊重する形で将来の事をゆっくりと考える時間的余裕を作り本人を支援する態勢を整え、備える事ができます。



■認知症になりにくい生活習慣（図A）

食習慣	野菜・果物（ビタミンC、E、βカロチン）をよく食べる
	魚（DHA、EPA）をよく食べる
	赤ワイン（ポリフェノール）を飲む
運動習慣	週3日以上の有酸素運動をする
対人接触	人とよくお付き合いをしている
知的行動習慣	文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行く など
睡眠習慣	30分未満の昼寝 起床後2時間以内に太陽の光を浴びる

■認知症で初期に落ちる3つの能力の鍛え方（図B）

エピソード記憶	体験したことを記憶として思い出す
鍛え方	2日遅れ、3日遅れの日記をつける レシートを見ないで、思い出して家計簿をつける
注意分割機能	複数の事を同時に行う時、適切に注意を配る機能
鍛え方	料理を作るときに、一度に何品か同時進行で作る 人と話をするときに、相手の表情や気持ちに注意を向けながら話す 仕事や計算をテキパキと行う
計画力	新しいことをするとき、段取りを考えて実行する能力
鍛え方	効率の良い買い物の計画を立てる 旅行の計画を立てる 頭を使うゲーム（囲碁･将棋･マージャン等）をする やり慣れたことでなく新しいことをする

加古川市を中心とした
地域密着の不動産会社

当社が窓口の管理物件多数ございます。
インターネットでお部屋探し
賃貸情報館ルーメスト で 検索
不動産の事なら当社におまかせ
株式会社 ルーメスト Tel 079-453-6050
〒675-0101 加古川市平岡町新在家2丁目264-20 毎週水曜日定休日

意識が蘇るトランポリン運動治療

ケアトランポリンのお試しレンタルできます。
ケアトランポリン関西
0120-108-234 橋本まで
株式会社ハシモト企画ケアトランポリン事業部
兵庫県神崎郡福崎町馬田174-1

若さを保つ 健康料理

第16回

熱量 136kcal（1 人分）
塩分 1.4g（1 人分）

■「水菜と豆腐の梅じゃこサラダ」

シャキシャキの水菜に豆腐を合わせたサラダ。じゃこを炒めたごま油が香ばしいドレッシング代わりに。

カルシウムは摂取量が少ないと、濃度を保つために骨が使われ、その結果、骨が弱くなります。
丈夫に保つためにはカルシウムのほか、骨の形成に必要な栄養素を毎日の食事で十分に補うことが大切です。

①水菜は長さ 3 ～ 4cm に切る。豆腐はペーパータオルに包んで皿などをのせ、15 分ほどおいて水きりをし、1.5cm 角に切る。

②梅干しは種を取り、包丁で細かくたたいてボールに入れる。砂糖、しょうゆ、酢各小さじ 1 を加えて混ぜる。

③フライパンにごま油大さじ 1、ちりめんじゃこを入れて弱火にかけ、焦がさないようにじっくりと炒める。色づいてきたら、ボールに入れて混ぜる。水菜、豆腐を加えてあえ、器に盛る。

《材料》（2 人分）

水菜	1/2 わ
木綿豆腐	100g
梅干し	1 個
ちりめんじゃこ	20g
砂糖	少々
しょうゆ	少々
酢	少々
ごま油	少々

生活習慣の小さな心がけ

口腔ケア

口腔機能が低下すると、「噛んで味わう」「飲み込む」といった動作をスムーズに行えなくなるため、十分な栄養を摂取できません。
口腔ケアは、歯磨きや口腔内の洗浄で歯周病などを予防するだけでなく、摂食トレーニングや誤嚥性肺炎の予防といった高齢者の身体機能の回復につながる内容も含みます。口腔ケアを適切に行えば、高齢者に「おいしく食べる」という生きがいを取り戻させられるばかりか、介護をする側の負担を軽減させることもできます。

口腔ケアの効果

- ●唾液の分泌を促進する
- ●感染症や発熱を予防する
- ●認知症を予防する
- ●誤嚥性肺炎を予防する
- ●口腔機能の低下を防ぐ

口腔ケアのポイント

●できることは自力でやってもらう
サポートは必要最小限にしましょう。歯を磨く動作は、手指を動かすリハビリにもなります。仕上げや最終チェックを介護者が行うようにしてください。

●短時間で終わらせる
無理強いをせず、短時間で終わらせることが大切です。

●姿勢に気を付ける
あごが上がった状態では、水や唾液で誤嚥性肺炎を引き起こす可能性があるため、あごをしっかり引いてもらうなど安全な姿勢で始めましょう。

●口腔内の様子をチェックする
ケアをしながら、口腔内の健康状態をチェックすることも大切です。歯の噛み合わせや虫歯の有無、歯茎や舌、粘膜の色や状態、口臭などを確認しておくと、トラブルの早期発見につながります。何か問題や異常が見られるようであれば、すみやかに歯科医や歯科衛生士に相談してください。

気を付けて！

見逃さない病気のサイン。

第17回

吐き気

吐き気は、誰もが経験したことのある症状でしょう。脳の延髄には嘔吐中枢と呼ばれる部分があり、ここに刺激が伝わると吐き気が起こります。

気をつけたい吐き気としては、まず消化器の病気。消化性潰瘍や胃がん、虫垂炎などで症状として吐き気が現れます。

注意したいのは、吐き気のほかに胃腸の痛み、発熱、おなかが張る、倦怠感などを伴う場合。注意が必要です。中でも怖いのが、くも膜下出血、脳腫瘍などの脳の病気です。吐き気に加え、激しい頭痛や手足の麻痺、意識の混濁を伴う場合もあるため、すぐに救急車を呼んでください。同様に心筋梗塞による吐き気にも注意が必要。上半身の痛み、冷や汗、呼吸困難などがみられる場合も救急搬送が求められます。

他には、過労やストレス、更年期、不規則な生活でも、吐き気を訴えるケースがあり、多汗、倦怠感、頭痛、肩こり、動悸、不整脈、めまい、不眠、手足のしびれなど、症状の現れ方には個人差があります。

そのほか、メニエール病や突発性難聴などの場合、めまいと一緒に現れることが多いのが特徴です。また、糖尿病での血液の酸性度が高くなって起こる場合や、緑内障で眼圧が急に上昇した場合も、頭痛などとともに吐き気が現れる事があります。

このように、吐き気の背後にはさまざまな疾患が隠れている可能性があります。何度も繰り返す、いつもと違う吐き気の場合は、早目に医療機関を受診しましょう。

スタッフ募集

訪問介護パート職員　居宅介護支援相談員

業務拡大につき、16 事業所全てパート大募集!

訪問介護パート職員 （施設内でのお仕事です） （資格・2 級ヘルパー以上）	日勤：a.7：30 ～ 13：00 b.13：00 ～ 18：00（それぞれ休憩 30 分） a.b のシフト制　※週 2 ～ 3 回 OK	時給 1,000 円 ※a 又は b の一方の場合、時給 900 円
	夜勤：17：30 ～翌 9：30 ※仮眠休憩有り 23：30 ～ 6：00 （実働 8 時間、8 時間休憩）	日給 10,000 ～　週 1 回から OK 仮眠休憩中の訪問サービス　手当別途支給有り
居宅介護支援相談員 （資格・介護支援専門員・普通運転免許）	日勤：9：30 ～ 15：30　（休憩 60 分）	時給 1,200 円

就業場所：●神戸市・垂水区・西区・北区・須磨区　●三木市　志染町　●加古川市　宝殿・尾上　●姫路市　四郷町・花田町・上手野・香寺町　●加古郡　土山

レオの高齢者住宅
レオ･ソリューションズ株式会社
お問合わせ：078-964-5202
居宅事業所　神戸市西区池上 2 丁目 20-1（本社）
http://www.leo-good.com

厨房スタッフ募集　経験不問 経験者優遇

あなたの時間 活用してみませんか　年齢不問

高齢者賃貸住宅内での調理のお仕事です。
60 代の方も活躍中 !!

勤務地　おひさまの家内「えびす」（神戸から姫路まで各店舗）

調理スタッフ	（勤務）10：00～18：00（休憩 1h・実働 7h） 週 3 日程度（シフト制） （時給）850 円～900 円
調理補助	（勤務）15：30～18：30 週 3 日程度 （時給）780 円～800 円

待　遇　制服貸与、車通勤可、交通費規定支給
応　募　まずはお電話ください。

高齢者のお食事なら 給食サービス　有限会社 エス・エム・ケイ
神戸市西区池上 2 丁目 20-1（本社）
電話 078-945-5056 担当(月本)

暮らしのあれこれ

暮らしに便利なグッズや
情報を徹底解剖！
今月のグッズは星いくつ？
★★★★☆

お米１合をレンジで約７分！
お米ふっくら、炊きたてご飯のできあがり。
一人暮らし、ちょい炊きがしたい時に嬉しい！
「レンジで簡単 炊飯マグ」１合炊き

お米1合がたったの約7分！
電子レンジで手早く簡単にご飯が炊ける、陶器製の炊飯マグです。水洗いしたお米と水を入れて、レンジでチンするだけ。必要な分だけ炊けば、炊飯器で保温する必要ナシ！また、炊き上がったらそのまま食卓へ出せるので、電気代も洗い物も減らせて、節約にも貢献します。

一人暮らしの方の食卓や、ちょっとだけご飯が欲しい時などに重宝します。

ご使用方法（白ごはん）

◎材料／お米150g 水180ml

①お米を水洗いし、ザルにあげて水気を切ってください。

②炊飯マグにお米と水を入れ、フタを置き約30分浸けおきします。

③５００Ｗに設定した電子レンジに入れ、約7分加熱します。

④加熱後、そのまま約10~15分蒸らします。ごはん全体を軽くかきまぜてからお召し上がり下さい。

※加熱後は本製品が熱くなり、やけどの危険性がありますので、取り扱いには十分ご注意ください。

※状況によっては吹きこぼれる場合がありますのでご注意ください。是非、一度試してみませんか！

【製品スペック】
商品名：
レンジで簡単 炊飯マグ 1合
本体サイズ：
約φ110×130mm
パッケージサイズ（化粧箱入り）：
約 127×140×117mm
材質：　陶器
容量：　約 550ml
参考価格：1200 円

キラッと光るキラッ人さん見つけた！

リアン村

リアン村、たかのえりこさんが作った世界。目には見えないけど、実は身近にいる小さな村人達…。日常を忘れて是非リアン村へ遊びに来てください。そこに広がる世界には、疲れた心を癒す。そんな素敵な空間に浸れます。素敵な店長さんの笑顔もまってますよ。

リアン村の店長さんで藤原さん→

不思議で可愛いリアン村でキラッとさんをみつけました、今回はリアン村の店長さんの藤原さんです。

担　　当：毎日、楽しく過ごすために何をされてますか？
藤原さん：犬を二匹飼っています、ワンコとたわむれる時間が癒しですね！
担　　当：成る程！おかえりなさーいって感じですね！リアン村でも癒し、自宅に帰っても可愛い癒し！良いですね！
担　　当：では、キラキラしているあなたの夢や目標は？
藤原さん：大好きなリアン村のことを知ってほしい。いろんな人に見に来て欲しいです！
担　　当：私もおススメです！この村は可愛い。ぜひどうぞ！笑笑。最後に！藤原さんから皆さんに一言お願いします。
藤原さん：笑顔になりたい人に。村民に会いに来てくれると嬉しいな。
担　　当：本当に、この素敵なリアン村、来たらわかりますよ。入った瞬間、疲れがふっとびます！皆さんもぜひ可愛い村民にあってしまうと、連れて帰りたくなるでしょうね。私もかえりたくないですが。。また来まーす！そんな素敵なお店でした！

リアン村で売られている村民達。始まりは、じゃがというキャラクター、小さな村民 650 円～。ぜひお店に見に行って見てください。赤ずきん桜貝姫に会えますよ。

rien village
神戸市垂水区狩口台７丁目 15-1
営業時間　13:00 ～ 20:00
定休日　　水曜＆第 1･3 火曜

『ご自宅・入居施設』へ出張いたします
訪問
◆手や足の「痛み」「マヒ」　◆身体が思うように動かせない
◆腰痛や神経痛　◆手足の冷え　など…
マッサージ
リハビリ
無料体験
実施中！
・1 回 500 円程度
・「健康保険」を使った医療マッサージ
・「介護保険」には影響しません
施設、訪問介護、デイサービス 事業者様へ
ご利用者様へのケアサービスにいかがですか？
業務提携させて下さい。
訪問マッサージ まある
☎0120-114-034
姫路市延末 453-3　イオンタウン 1F

介護用品販売店
オレンジ
地域の福祉をサポート
介護相談
承ります

福祉機器・福祉用品の販売およびレンタル / 住宅改修
■加西店
〒675-2353 加西市吉野町 137-2
TEL(0790)42-4228
FAX(0790)42-4305
介護保険事業所番号 2872600305
■上郡支店
〒678-1232 赤穂郡上郡町竹万 2303
TEL(0791)57-2533
FAX(0791)57-2555
介護保険事業所番号 2873900134
有限会社トータル・アシスタンス・サービス　http://total-orange.com

なんでもやってみたい事！体験ちゃんねる

映画鑑賞

ニュー・シネマ・パラダイス

複数のスクリーンが集合している施設が全国で建設され、映画がより身近な存在となっている今、空いた時間に気軽に一人でもできる趣味として人気があります。話題の新作はもちろん、旧作も上映しているスクリーンもあり、最新の設備で名作を楽しむこともできます。そのほか、旧作はＤＶＤやインターネットなどでも見ることができ、手軽で非常に人気のある趣味です。

最新の施設が整った映画館で見る映画は迫力があり、手軽に日常生活を忘れることができる手段といえるでしょう。感動･スリル･サスペンス･アクションなど、多彩な経験ができるのでストレス解消にはもってこいです。また、インターネットレンタルでも、料金の低価格かや返却が簡単などのメリットがあり、非常に手軽に多くの作品を見ることができます。タイトルは有名だけどまだ観てなかった作品など、この機会に楽しんでみては如何でしょうか。

今回、専門家ではない一般の方の選んだ好きな映画の中から人気の高かった映画を洋画・邦画・アニメを問わずにまとめてみました。
映画鑑賞は一切ストーリーを知らずに観たいという方も多い為、ストーリーはなるべく載せない形で紹介させて頂きます。

●ゴッドファーザー	言わずと知れた超名作。家族愛や兄弟愛といった人間愛が描かれています。
●君の名は	2016 年に社会現象にもなった作品。美しい映像と、誰もが楽しめるようなストーリー。
●シザーハンズ	どのシーンも絵になる美しい映像、切ないロマンチックファンタジー。
●そして父になる	愛や絆、家族といったテーマを深く考えさせられる作品。
●グリーンマイル	無実の罪をきせられた囚人と看守の交流を描いた作品。
●ショーシャンクの空に	一番好きな映画に挙げる人も多い名作です。
●レオン	2 人の神演技による、とてもせつない至高の作品です。
●レ・ミゼラブル	芸術的な良さだけでなく、展開が早く楽しめる映画。
●天空の城ラピュタ	何度見ても飽きない、冒険活劇の傑作。
●パルプ・フィクション	予測不可能でいて痛快なストーリーとなっている名作。
●十二人の怒れる男	登場人物の名前も出てこない白黒映画なのに面白い名作。
●スティング	古い映画ですが、観た後に面白い映画を観たなぁと純粋に思えます。
●ミス･ペレグリンと奇妙なこどもたち	奇妙な子供たちと美しい守護者たちとの、とても不思議な世界観の映画。
●トイ・ストーリー 1.2.3	私が初めて見た CG アニメです。ストーリーは単純ですが、最後は涙が止まらない作品。
●羊たちの沈黙	個人的には今まで観た映画の中で一番怖かったです。
●L.A. コンフィデンシャル	面白いストーリーと、俳優陣の秀逸な演技によって深まる人間ドラマが最高です。
●バタフライ・エフェクト	切なすぎるディレクターズカット版と、劇場版の 2 種類のエンディングが有名な作品。

ショーシャンクの空に

面白い映画はまだまだあり、上記に上がってない名作も多数ありますし、自分好みの作品をどんどん見つけて下さいね。

明るい家庭は健康から！応援します　健康家族。

でんでん通信

パソコンを使って、簡単に
楽しく、認知機能を
トレーニング！

あなたも「脳活（のうかつ）」はじめてみませんか？
「認知症が心配。なにか予防になることを始めたいんだけど、どうしたらいいの？」
ゴダイ薬局増位店（姫路競馬場前）「脳活バランサー」姫路初導入！
認知機能５つのバランスを、ゲーム感覚で測定、グラフで表示します。
お気軽に、脳活バランサーをご利用下さい。（無料です。）

医薬品･処方せん･健康食品･介護用品
･医療用品･化粧品･デイサービスのゴダイ

ゴダイ株式会社

お気軽に
ご相談下さい
☎079-223-0303
〒670-0921 姫路市綿町104 スクエアビル 2F

一度は行きたい 日本の秘境

「青い池」　北海道上川郡美瑛町白金

青い池は美瑛町の東南部、美瑛川左岸の標高約５００メートルに位置しており、十勝岳の麓に湧く白金温泉から約２.５キロ北西の地点にある。この池は１９８８年（昭和63年）12月に噴火した十勝岳の堆積物による火山泥流災害を防ぐため、美瑛川本流に複数建設された堰堤のひとつに水が溜まったものである。

この堰堤はコンクリートブロックによるもので、北海道開発局により１９８９年（平成元年）６月に着工され同年年末に完成した。美瑛川を横切る形で施工され、本流から離れた両岸の森林内部まで堰堤が造られた結果、美瑛川左岸側のブロック堰堤に水が溜まるようになり、周囲に自生していたカラマツ、白樺等の樹木は、水没し立ち枯れた。したがって、目的を持って造られた溜池や貯水池などとは異なり、青い池は偶発的に人造池となったものである。

青い池を最初に発見したのは上富良野在住のプロカメラマン高橋真澄とされる。写真集『blueriver』に青い池が収録されていたことにより写真愛好家等の口コミで存在が広まっていった。

●青くなる理由は

この付近の湧水には水酸化アルミニウムなど、主に白色系の微粒子が含まれており、美瑛川本流の水と混ざることによって分散され一種のコロイドが生成される。水中に差し込んだ太陽光がコロイドの粒子と衝突散乱して水の吸収による青色の透過光が加わり、美しい青色に見えると言われている。水の青さと立ち枯れた木々の幻想的な景観から、その存在がカメラマン等を中心に口コミで広がり、いつの頃から誰からともなく「青い池」と呼ばれるようになった。

「天然石」

著者：紫ほみ

私が通っている三ノ宮のパワーストーン店があります。世界の有名なパワースポットや聖地（ハワイセドナマウントシャスタ）で、浄化を行い最高の状態で店内に並んでいます。最高のパワーを秘めた最高の天然石達。オリジナルのアクセサリーをオーダーできます。^-^ カウンセリングもしてくれるので、とっても安心。一度購入してパワーが弱ってきたと思ったら、また浄化もしてくれるお店です。そんな天然石のお店が三ノ宮にはありますが、心の安定、安心感につながる天然石。一度、天然石屋さんをどこかで発見したら、立ち寄って見てはいかがですか？貴方にとって良いお友達になるかも。

通に噂のあのお店

デンマーク ホットドッグ「コペンハーゲン」

デンマーク出身のハンセンさん→

デンマークで 350 年の歴史を誇る有名レストラン「ノースミンネ・ガムレ・クロー」の総料理長を務めていたハンセンさん。日本に移住後 2008 年に今のお店を開業、今年 5 月２４日で 10 周年を迎えます。本物の追求に不断のもてなし心と、ハンセンさんの明るい人柄も人気で、国境を越えても繁盛のお店となってます。おすすめは、クリスチャンドッグ（450 円）・イナバドッグ（380 円）・フランクドッグ（420円）等どれも絶品のおいしさです。

【営業時間】
［火～金］　10：00～20：30
［土･日･祝］　9：00～20：00
【日曜営業】定休日 / 月曜日

神戸市須磨区須磨浦通 4-3-14
✆078-737-1783

レオの高齢者住宅
おひさまの家 ゆめさき台

キャンペーン実施中!
入居金 0 円

入居者募集中! 見学＆入居 相談随時受付!

低予算で大切なご家族を手厚く介護致します。

■入居費用 月額 99,800 円～ 食事（税別）、家賃、管理費、共益費込み

■概要 ●所在地 / 姫路市上手野字村ノ西地内 393-1●交通 / 神姫バス「東夢前台」バス停下車 徒歩約 3 分●建物概要 / 木造２階建●居室戸数 /33 戸（11.25 ㎡）●居室設備 / クーラー、トイレ、洗面完備●共用部設備 / 食堂、リビング、浴室、エレベーター●その他 / 自動火災報知器、スプリンクラー設備●運営･管理 / レオ･トラストパートナーズ株式会社●提携･協力介護事業所 / レオ･ケアステーション（2870802820）

レオ･トラストパートナーズ株式会社　0120-809-500（携帯･PHS 対応）
神戸市西区池上 2-20-1　http://www.leo-good.com　受付時間：10:00～17:30（月曜日～土曜日）

レオの高齢者住宅
ロイヤルコート めぐみの里

フリーレント 入居金 0 円 条件あり
入居の翌月家賃 0 円

入居者募集中! 見学＆入居 相談随時受付!

低予算で大切なご家族を手厚く介護致します。

■入居費用 月額 99,800 円～ 食事（税別）、家賃、管理費、共益費込み

■概要 ●所在地 / 姫路市花田町勅旨字宮前 130●交通 / 神姫バス姫路駅北口より 71、73、74 系統 小川橋西詰下車北へ徒歩約 15 分●建物概要 / 木造２階建●居室戸数 /38 戸（11.18 ㎡）●居室設備 / クーラー、トイレ、洗面完備●共用部設備 / 食堂、リビング、浴室、エレベーター●その他 / 自動火災報知器、スプリンクラー設備●運営･管理 / レオ･トラストパートナーズ株式会社●提携･協力介護事業所 / レオ･ケアステーション（2870802820）

レオ･トラストパートナーズ株式会社　0120-809-500（携帯･PHS 対応）
神戸市西区池上 2-20-1　http://www.leo-good.com　受付時間：10:00～17:30（月曜日～土曜日）

シニアの旅特集 14

日本にある世界遺産

日本の世界遺産は、昨年登録された宗像・沖ノ島と関連遺産群を含め21件（文化遺産17件、自然遺産4件）になりました。いくつ行ったことがありますか？日本人ならぜひ行っておきたい国内の世界遺産をご紹介。

※長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産と「奄美大島、徳之島、沖縄島北部および西表島」は2018年の世界遺産委員会にて登録の可否が審議されます。

古都京都の文化財（京都府）

かつての日本の首都として、さまざまな歴史の舞台となった京都。街のあちこちに文化財が立ち並ぶ古都には、国内外から多くの人が訪れます。京都にある数多くの文化財の中から、16社寺と一城が世界遺産に登録されています。

分類：文化遺産
登録年：1994年

厳島神社（広島県）

安芸の宮島　厳島神社

安芸の宮島　厳島神社　朱く塗られた大鳥居が海にそびえる姿は圧巻。現在の鳥居は1875年（明治8年）に建立されたもので、平安時代から数えると8代目です。厳島神社を中心として、海や弥山原始林など宮島の14%ほどが世界遺産に登録されています。

分類：文化遺産
登録年：1996年

姫路城（兵庫県）

1333年に砦が築かれて以来、歴代の城主が拡張を重ねいま見られる全容は1617年に整いました。当時の建築技術を極めた傑作と言われていて、その美的完成度や保存状態の良さが認められ、法隆寺とともに日本初の世界文化遺産に指定されました。

分類：文化遺産
登録年：1993年

知床（北海道）

斜里町宇登呂　知床五湖など、知床半島とその沿岸海域。海から陸へとつながる生態系がわかりやすく見られること、希少な動植物の生息地となっていること、それらの自然を保全する管理体制が整っていることが評価されました。

分類：自然遺産
登録年：2005年

白川郷・五箇山の合掌造り集落（岐阜県・富山県）

豪雪地帯に合わせた建築様式で、急勾配の屋根は雪が降っても自然に下に落ちるように工夫されています。「合掌造り」の名の由来は、屋根の形が合掌した時の手の形に似ていることから。茅葺屋根は30年～40年に1度葺き替えられます。

分類：文化遺産
登録年：1995年

古都奈良の文化財（奈良県）

樹齢7200年以上の縄文杉をはじめ1500種の植物が確認されていて、その数は日本の植物の7割以上とも言われています。さらに屋久島のみに自生する固有種が約40種類もあるなど、その特異な生態系から「東洋のガラパゴス」とも呼ばれています。

分類：自然遺産
登録年：1993年

屋久島（鹿児島県）

東大寺、興福寺、春日大社、元興寺、薬師寺、唐招提寺、平城宮跡、春日山原始林の8資産からなる世界遺産。宮殿の遺跡と都に計画的に建設された木造建築群、自然の山や森が一体となった文化的景観が守られていることが特徴です。

分類：文化遺産
登録年：1998年

日光の社寺（栃木県）

徳川幕府の聖地である東照宮と、1200年の法灯を伝えてきた輪王寺の二社一寺が世界遺産として登録されています。美しく豪華な9棟の国宝と94棟の重要文化財があり、その周辺の山林には樹齢360年を越える杉などを見ることができます。

分類：文化遺産
登録年：1999年

富士山信仰の対象と芸術の源泉（山梨県・静岡県）

昔から、山岳信仰のシンボルとして崇められてきた富士山。成層火山としての美しさはもちろんのこと、日本人と密接な関係を持つ信仰の対象であること、文学や芸術の源泉として多くの文化発展にも影響を与えたことが評価されました。

分類：文化遺産
登録年：2013年

首里城の正殿（沖縄県）

アジア各国の交流の中心地として栄えた琉球王国の歴史を伝える、今帰仁城跡、座喜味城跡、勝連城跡など9つの資産で構成されています。今は失われた琉球社会の象徴的存在であり、考古学的遺跡としても貴重な遺産です。

分類：文化遺産
登録年：2000年

困った時の駆け込み寺
協賛クーポン

レオの高齢者住宅 おひさまの家
☎0120-809-500
有効期限：2018.6.30
レオグループ クーポン券 10,000円
レオグループ「おひさまの家」各事業所での、入居時の費用にのみご利用頂けます。
※お一人様1回限り、他のクーポンとの併用はできません。

レオの高齢者住宅 おひさまの家
☎0120-809-500
有効期限：2018.6.30
レオグループ クーポン券 10,000円
レオグループ「おひさまの家」各事業所での、入居時の費用にのみご利用頂けます。
※お一人様1回限り、他のクーポンとの併用はできません。

レオの高齢者住宅 おひさまの家
☎0120-809-500
有効期限：2018.6.30
レオグループ クーポン券 10,000円
レオグループ「おひさまの家」各事業所での、入居時の費用にのみご利用頂けます。
※お一人様1回限り、他のクーポンとの併用はできません。

健康ワンポイント体操

誤嚥性肺炎を防ぐ のどを鍛えるトレーニング法

体操①　おでこと手で押し合う

へそをのぞき込むようにあごを引き、おでこに手根部を当てて、手とおでこで 5 秒間押し合う。その時、のど仏にグッと力が入って上がっていれば OK。5 ～ 10 回。

体操②　あごと親指で押し合う

下を向いて力いっぱいあごを引き、同時にあごの下に両手の親指を当てる。あごは下に、指は上へと同時に力を入れ、押し合う状態を 5 秒間キープ。のど仏周辺に力を入れる。5 ～ 10 回。

体操③　胸部を上げて呼吸機能を改善

まっすぐに立ち、体の後ろで手を組んで、胸を張るようにして両腕を上げていく。顔は上げて、肩甲骨をギューッと寄せるようにして、できるだけ体を反らせる。両腕がもう上がらないところまできたら 10 秒間キープ。

掲載広告募集中

「おひさま LIFE」 広告掲載料 おためしキャンペーン！

通常価格	キャンペーン価格
1ページ・・・100,000 円 全 3 段 ・・・ 80,000 円	▶ 60,000円
全2段 ・・・ 60,000 円 2 段 1/2・・・35,000 円 2 段 1/4・・・30,000 円	▶ 30,000円 （別途、広告作成料が必要です。）

配布、設置場所 拡大中！

広告作成料　全 2 段……15,000 円～
2 段 1/4…… 5,000 円～　半ページ……30,000 円～
2 段 1/2……10,000 円～　1 ページ……55,000 円～

配布、設置場所（西播磨、姫路市、東播磨、明石市、神戸市、西宮市、宝塚市）歯科、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、居宅介護支援事業所、デイサービス、サービス付高齢者向住宅 高齢者賃貸住宅、飲食店、不動産屋、スーパー、薬局　など。　※（H28 年 6 月末現在）

お問合せ ☎078-974-5822　レオ・グッドライフサポート株式会社 兵庫県神戸市西区池上 2 丁目 20-1

「おひさま LIFE」定期購読のご案内

「おひさま LIFE」は、高齢者向けフリーペーパー（隔月発行）として、様々な情報をご提供しております。また高齢者を抱えるご家族が、直面する問題や疑問を解決へと導くお手伝いになればと考えております。

定期購読をご希望の方は、お電話にてお問い合わせ下さい。
年(6回)/600円でお届けさせて頂きます。　TEL.078-974-5822

■媒体概要

誌　名	：	おひさま LIFE
発行サイクル	：	隔月 15 日発刊
発行部数	：	5,000 部
判　型・仕様	：	B4 サイズ /8 ページ / オールカラー
発行元	：	レオ・グッドライフサポート株式会社

定期購読 1年（6 回）/600 円

姫路 サービス付高齢者住宅 ぬくもりの家 香寺

キャンペーン実施中！ 敷金0円

ペットと暮らせる！

駅から3分！

浴室付き設備 と 広さ に ご注目！

例えば…

お一人で入居の場合 月額 86,600円（食事代別・税別）

ご夫婦でも住んで頂ける 広々居室25.90㎡（約16畳）確保！

お 2 人で入居の場合 月額 101,500円（食事代別・税別）

※食事は希望者のみ　※庭付きの場合 800 円アップ

介護でお困りの方や お一人住まいが心配な方

24時間緊急対応

全居室に キッチン・バス・洗面・トイレ・収納付き

1 階居室には 庭付きタイプも（102号～109号）

ヘルパー 2級以上の専門職スタッフ常駐

安全宣言
- スプリンクラー設置
- 自動火災報知設備設置
- 玄関はオートロックテンキーシステム

JR 播但線「香呂駅」 より 西へ徒歩　約 3 分
〒679-2151 姫路市香寺町香呂 227-1

神戸 サービス付き高齢者向け住宅 ぬくもりの家 須磨妙法寺

キャンペーン実施中！

オープンまでに契約の方は敷金0円！

平成30年4月21日 オープン

見学会4/13(金)・14(土)・15(日)

24時間 緊急対応

ヘルパー 2級以上の専門職スタッフ常駐

要介護・認知症の方も 安心して暮らせる住まい。

医療介護が充実！

月額 3食込 118,800円～ 税別

■概要　●所在地 / 兵庫県神戸市須磨区桜の社 1 丁目　●建物概要 / 木造 3 階建　●居室戸数 /57 戸　●居住専用面積 /18.16 ㎡ ～ 25.56 ㎡　●居室設備 / ナースコール、クーラー、トイレ、洗面完備　●共用部設備 / 食堂、リビング、浴室、エレベーター●その他 / 自動火災報知器、スプリンクラー設備　●運営・管理 / レオ・トラストパートナーズ株式会社　●提携・協力介護事業所 / レオ・ケアステーション（2870802820）

アクセス
●神戸市営地下鉄西神山手線「妙法寺」駅から 徒歩 10 分
●神戸市バス「妙法寺駅前」乗車「広畑橋」下車徒歩 5 分

お問合わせ窓口 10:00～17:30（月～土）

0120-809-500 携帯・PHS 対応
FAX:078-964-5203

運営会社：レオ・トラストパートナーズ株式会社
〒651-2111　兵庫県神戸市西区池上 2 丁目 20-1
レオの高齢者住宅 検索　http://www.leo-good.com

店舗数 県下No.1

2018年3月15日発行