「神奈川県住宅供給公社の挑戦」

～まちづくりといつまでも元気な高齢期を目指して～

2020年2月20日

名称	神奈川県住宅供給公社
所在地	横浜市中区日本大通33番地
総人数	97名［内訳：役員7名、職員74名、その他16名］（平成31年3月31日現在）

平成30年度損益状況

事業収益	157.3億円
経常利益	26.8億円
当期純利益	17.5億円
資産合計	1,912.8億円

資本金

3,000万円　［出資者：神奈川県1,500万円、横浜市750万円、川崎市750万円］

主な事業［平成31年3月31日現在］

種別	内訳	団地数等	戸数等	事業収益※
一般賃貸住宅事業	一般賃貸住宅	112団地	13,564戸	88.7億円
高齢者住宅事業	介護付有料老人ホーム	7施設	969室	35.1億円
賃貸施設事業	店舗・事務所、駐車場	61箇所	13,817台	28.2億円

※平成30年度

AA+［安定的］
株式会社 日本格付研究所（JCR）
2020年2月14日付

70th
未来へ、これからも。
当公社は、1950年9月15日に財団法人神奈川県住宅公社として設立され、1966年の神奈川県住宅供給公社への組織改編を経て2020年9月15日で創立70周年を迎えます。

2019年12月
第14回 日本ファシリティマネジメント大賞（JFMA賞）
最優秀ファシリティマネジメント賞［鵜澤（うざわ）賞］受賞
持続可能な社会構築のための広域ファシリティマネジメントの事例

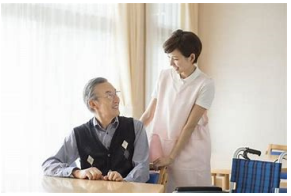
老後の人生の過ごし方

公社の高齢者事業

VVモデルの原型は米国CCRC「Continuing Care Retirement Community」の略で、仕事をリタイアした人が元気なうちに地方等に移住して**活動的**に暮らし、介護や医療が必要になっても同所で継続的にケアを受けられる拠点施設のこと。 発祥の米国では現在約2千カ所の施設に計75万人余が暮らすとされています。

仕事をリタイア

新たなコミュニティでの生活



介護・医療が受けられる

「健康なうちから移り住む」 このコンセプトに基づき公社では第一号を横浜市郊外の緑豊かな若葉台団地に30年前に建設しました。 日本の高齢者事業は歴史的に医療そして介護から始まりますが、これに対して公社は米国のリタイアメントコミュニティから始めました。

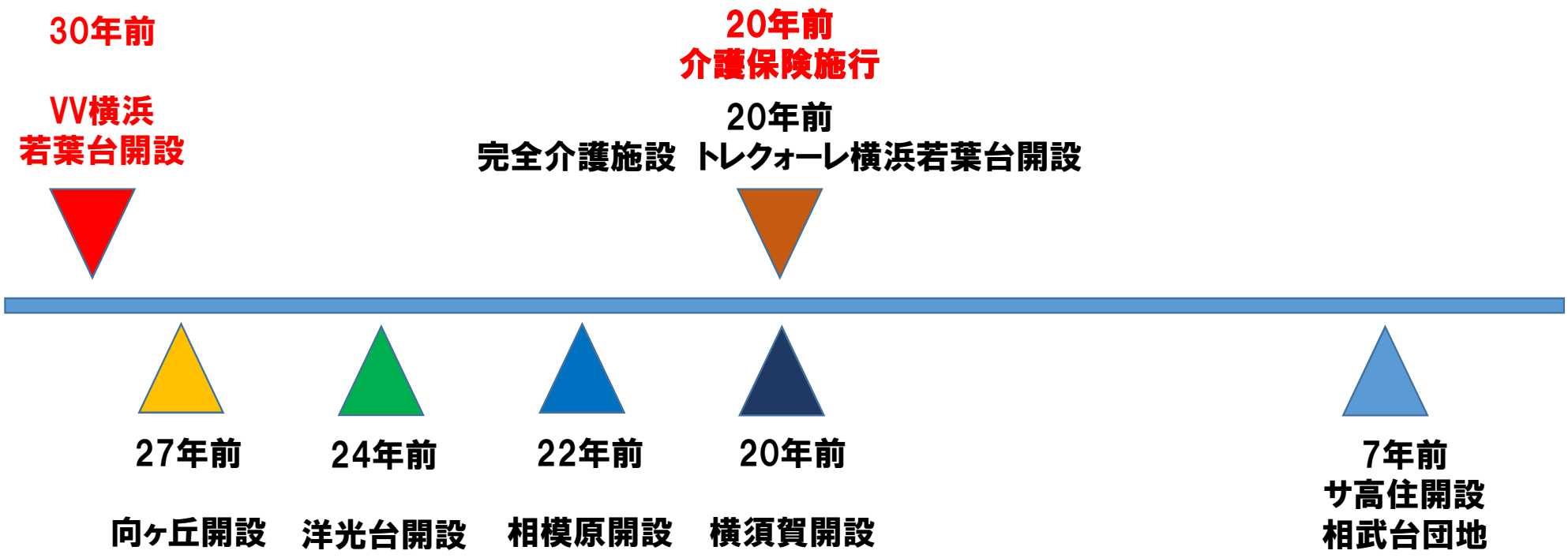
仕事をリタイア

新たなコミュニティでの生活

介護・医療が受けられる

高齢者事業　ヴィンテージ・ヴィラ事業

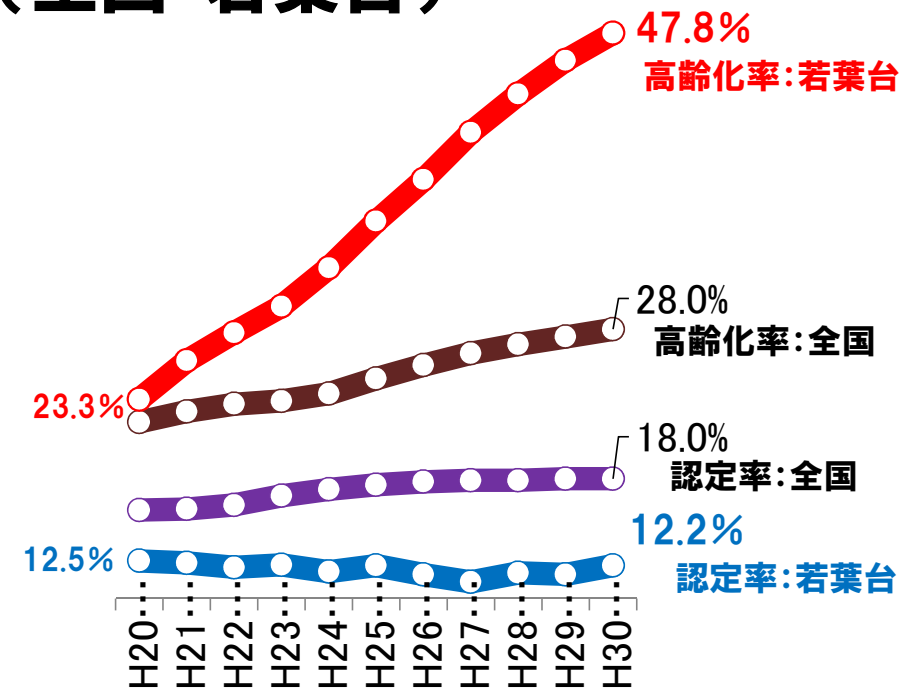
・来るべき**高齢社会を予測**して30年前に、この事業に取り組む。



横浜市　旭区　若葉台団地
90ha　約6300戸　14000人
5

コミュニティ活動が盛んな　若葉台

要介護認定率と高齢化率
（全国・若葉台）



高齢化率　**高**

▼

要介護認定率　**低**

開発時から様々なコミュニティ活動が盛んな若葉台
未病対策の効果

高齢者となった「第3の人生の過ごし方」

・人は生まれ、育てられ、学び「第1の人生」を過ごします。　夢と現実の間でもがき、生まれてから就職までの「第1の人生」

・そして働き、やがて出会い、家族を持ち「第2の人生」を送ります。　就職結婚・子育てと現実に追われ、夢を見失ったのが「第2の人生」です。

・やがて子供達は巣立ち、仕事も終わり、高齢者となり「第3の人生」を迎えます。

・人にとり、この「第3の人生」こそ大切なのです。

　高齢者となった方々の「第3の人生」は、誰にも邪魔される事無く、夢と共に思いのままに生きてゆけます。 しかし思いのままに生きられても、健康でなければ、せっかくの「第3の人生」を楽しむことが出来ません。

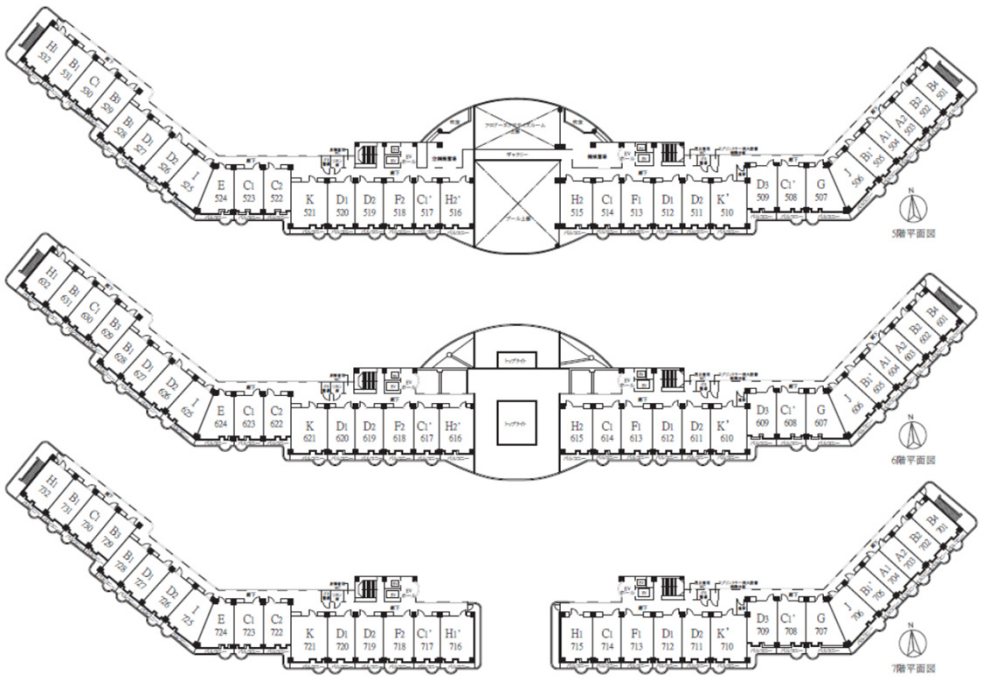
お金が無いのが貧しいのでは無く、夢そして生きがいが持てないことが貧しいのです。

「仕事をリタイアして健康なうちから移り住む」 そして「第3の人生を楽しむ」

9

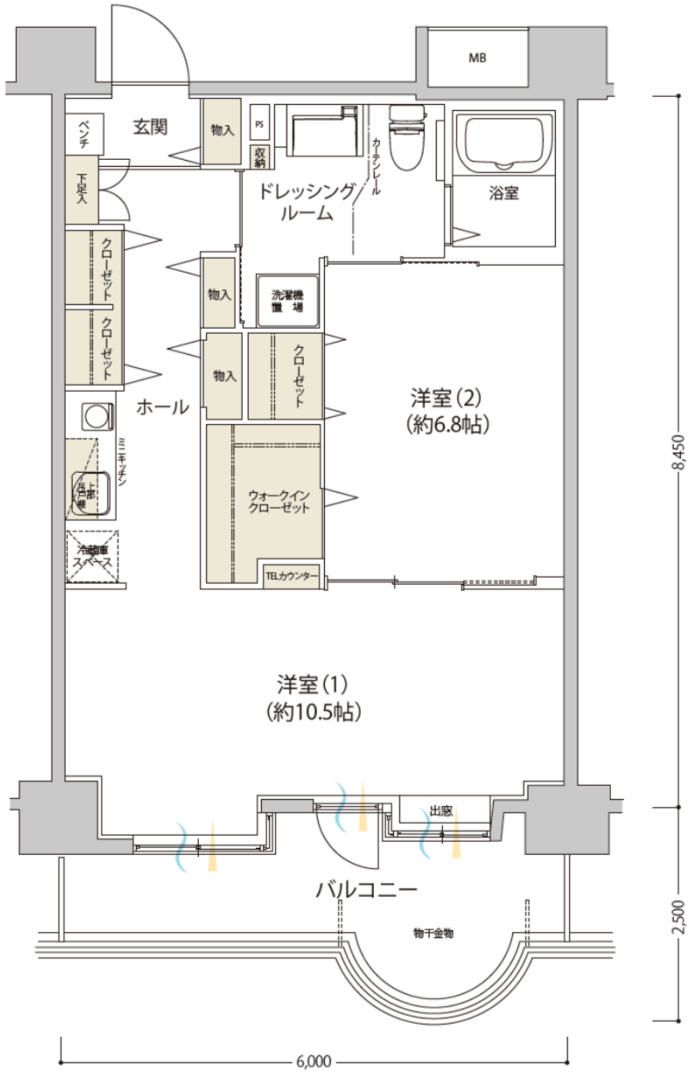
仕事を引退して、残りの人生を楽しく謳歌する事を目的とした、人生設計に合致した理想の施設設計をデザインした。そして加齢から来る生活支援、病気になり治療が終わり退院した後の一時介護、さらに恒常的な介護が必要となった場合の完全介護の施設は、人生の最後を迎える看取り介護も行って来ました。

14階建て　326室
自立型



53.65㎡　2K

ヴィンテージ・ヴィラ横浜



食堂

フロアーエクササイズルーム

大浴場

プール

プレイロット

生涯自立　ヴィンテージ・ヴィラ

自立	完全介護 看取り

自立
65歳以上

入居時自立

必要に応じて
生活支援・介護

トレクォーレ

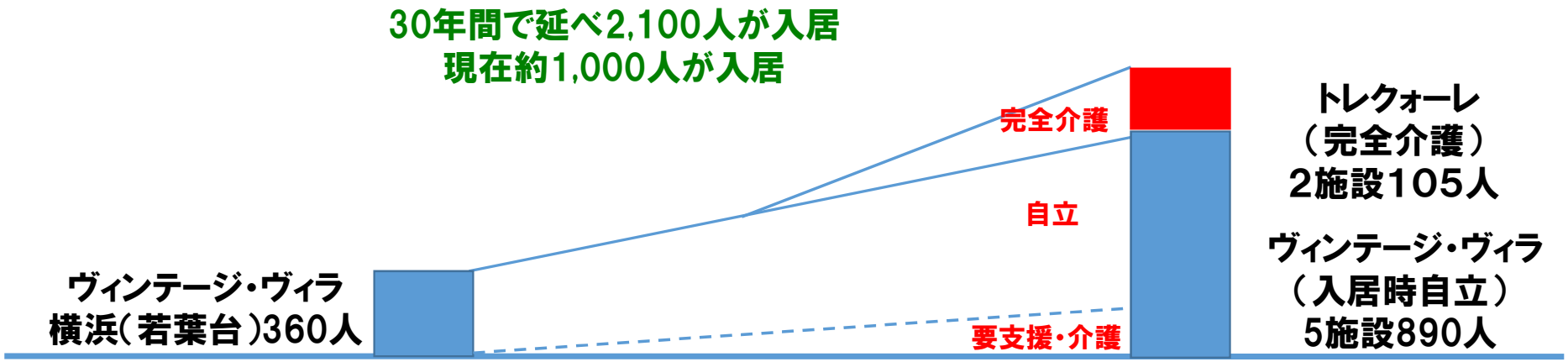
高齢化と要介護の現状

ヴィンテージ・ヴィラ ▶ ヴィンテージ・ヴィラ（ケア） ▶ トレクォーレ

入居時自立
健康

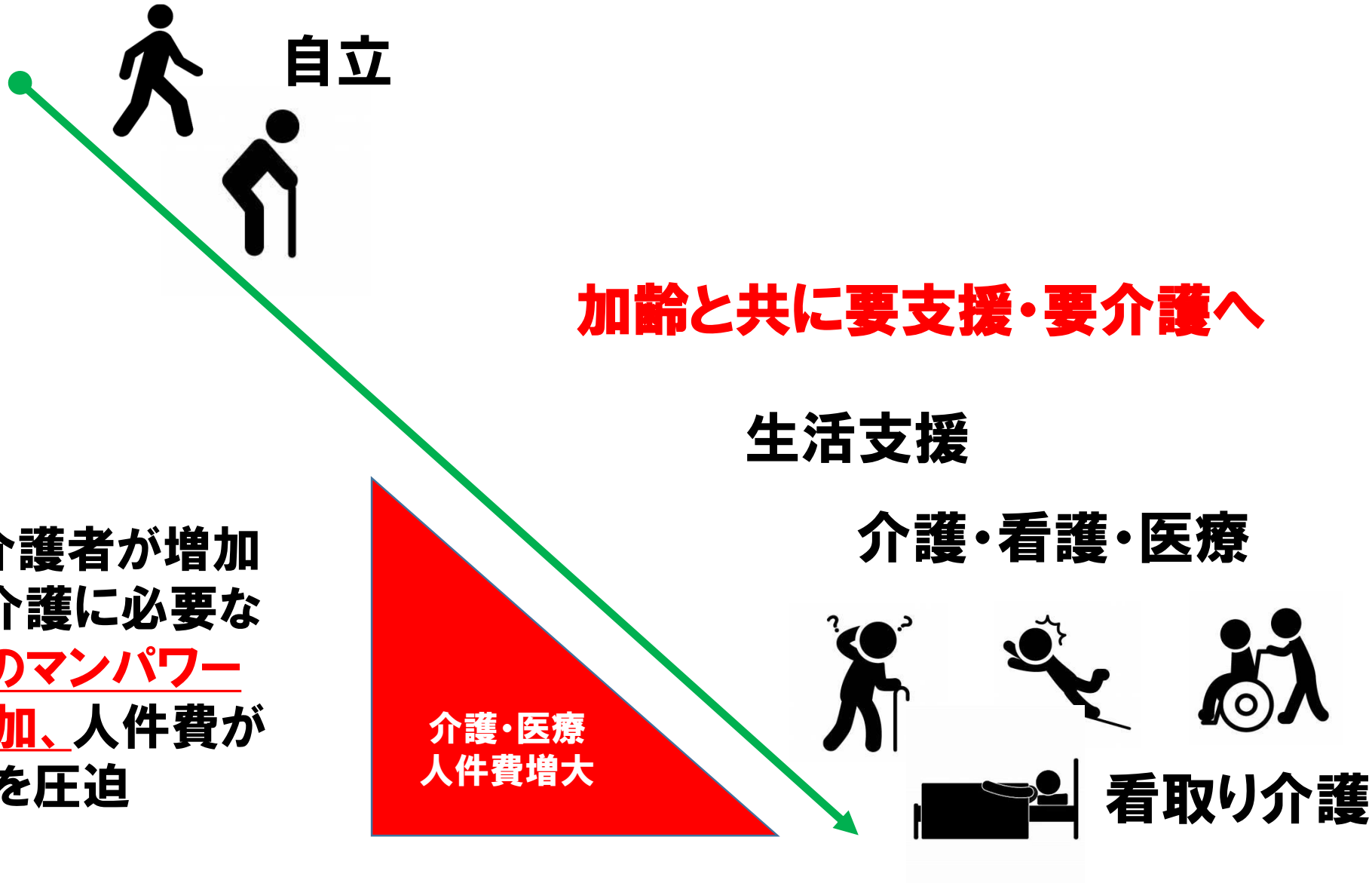
要支援・要介護
ケアサービス

完全介護
看取りまで



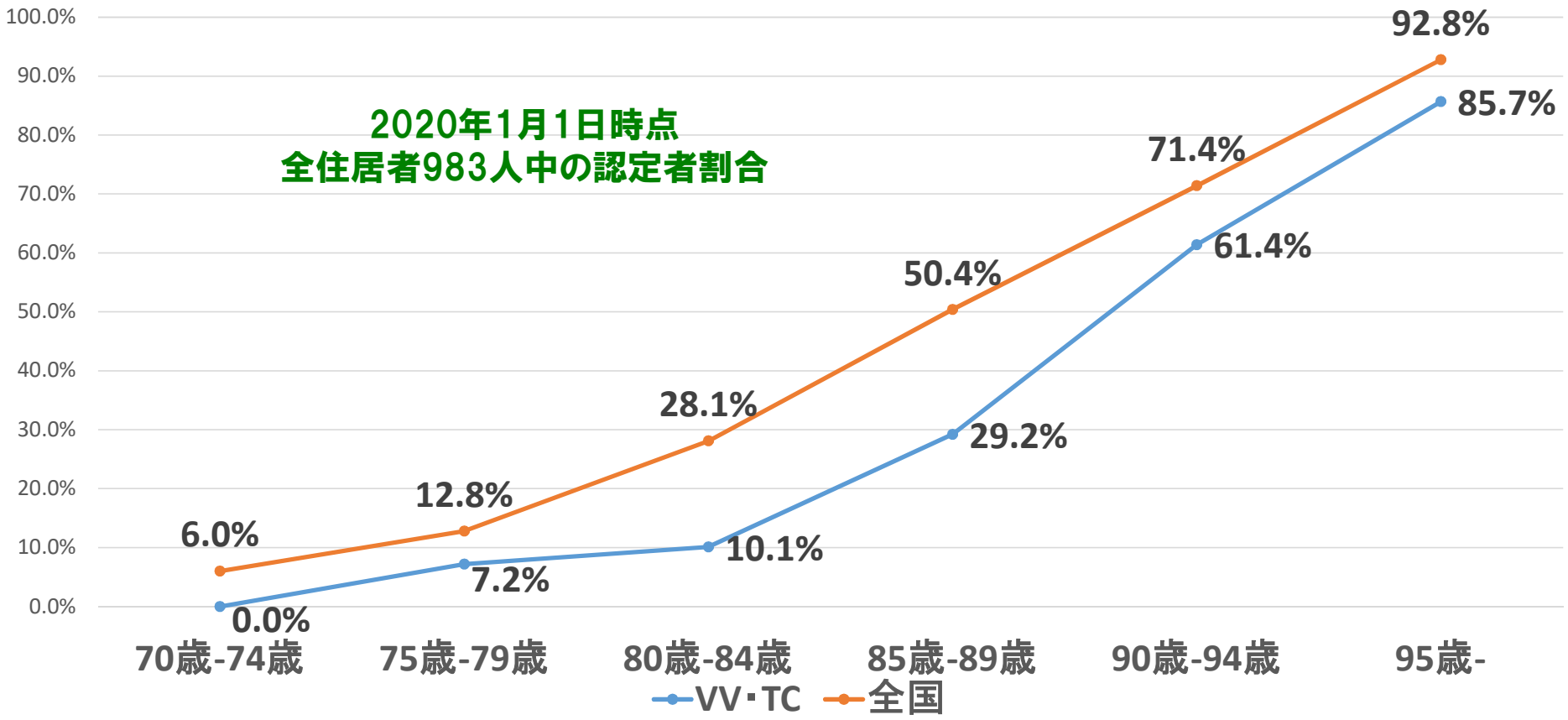
1990
平均年齢69歳
要支援・要介護　0

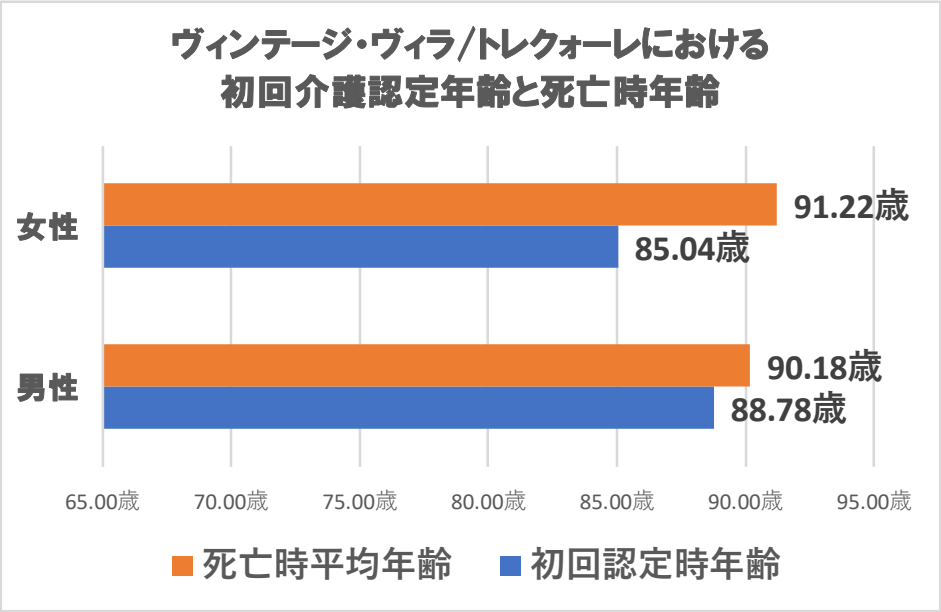
2019
平均年齢84，5歳
要支援・要介護　22.3％

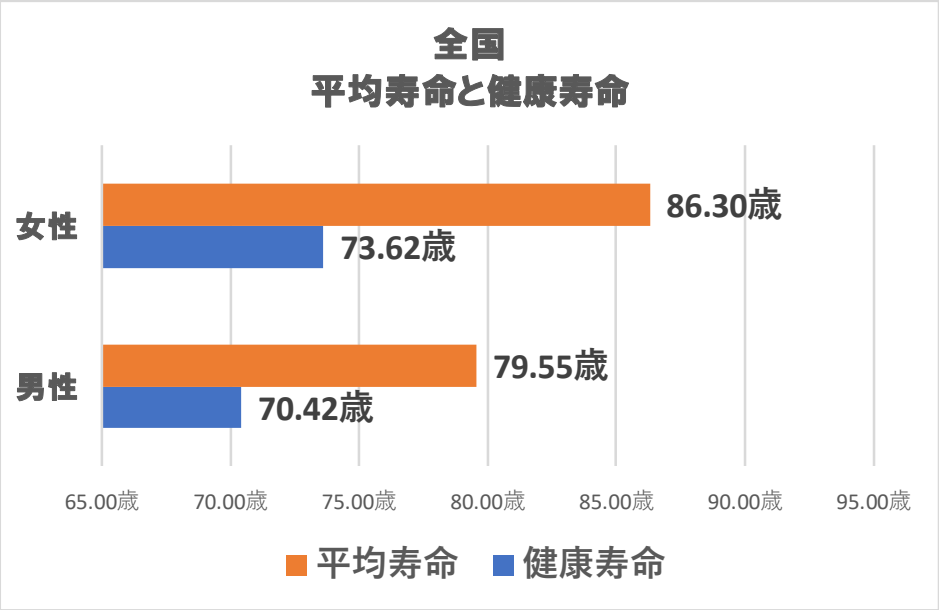


・要介護者が増加して介護に必要な**ケアのマンパワーが増加、**人件費が経営を圧迫

年齢階級別の要介護認定率の推移
全国平均とヴィンテージ・ヴィラ／トレクォーレの比較







ヴィンテージ・ヴィラ/トレクォーレ

	初回認定時年齢	死亡時平均年齢	差
男性	88.78歳	90.18歳	1.40歳
女性	85.04歳	91.22歳	6.18歳

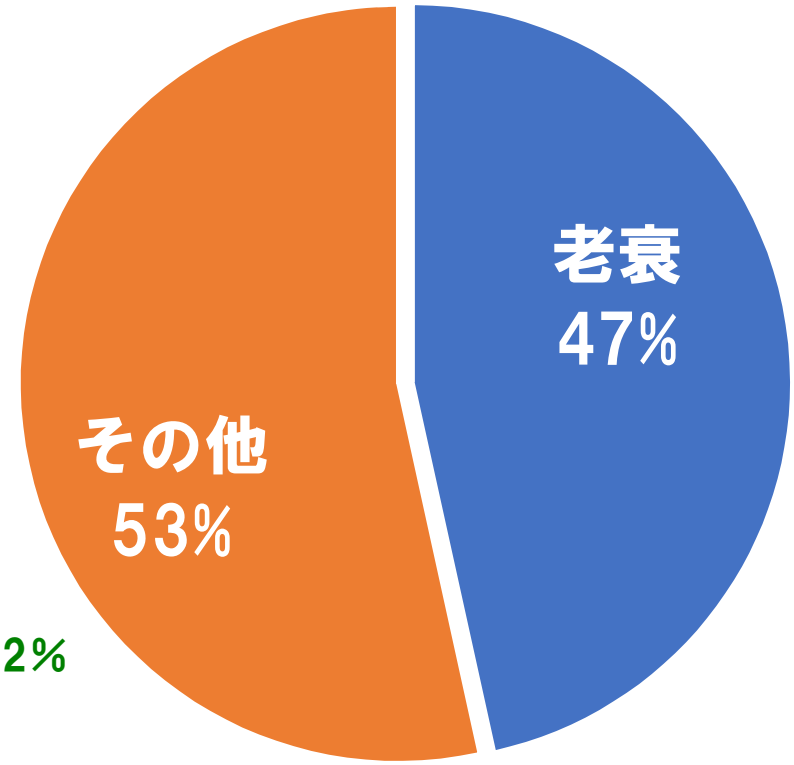
2018年4月～2019年12月末までの死亡116人の平均年齢
2020年1月1日時点の要介護認定者308人が初めて認定を受けた平均年齢

全国

	健康寿命	平均寿命	差
男性	70.42歳	79.55歳	9.13歳
女性	73.62歳	86.30歳	12.68歳

平均寿命：平成22年厚生労働省「平成22年完成生命表」
健康寿命：平成22年厚生労働省科学研究費補助金
「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

ヴィンテージ・ヴィラ　／　トレクォーレ　死因
平成30年4月～令和元年12月31日



脳疾患、心疾患は12%

現在さらにデータについて詳細検討中です。

横浜市立大学大学院　国際マネジメント研究科　にデータの統計学的処理を相談しましたところ、補完的健康寿命指数を「介護度2以上になるまでの期間（年齢）」とした場合、男性79.47歳、女性が83.34歳、のデータがありました。この男女混合の健康年齢（男女混合平均年齢は計算されていませんが）を82歳と想定しますと、ＶＶ5施設の介護認定取得平均年齢85.8歳はp＜0.001の優位差をもって全国平均より年齢が高いことになります。女性のみの全国平均値83.84歳
と比較しても、P<0.001 dで、優位にVVの取得年齢が高くなりました。

結論：

『神奈川県住宅供給公社有料老人ホーム（ヴィンテージジヴィラ5施設）の居住者の介護認定取得年齢は全国平均のそれよりもp<0.001の有意差をもって高いと言える。即ち、健康年齢が高い、と言える』

『但し、その理由については今のところ明らかではない。』

豊富なアクティビティ

入居時自立から生涯自立へ

医師らと共に研究開発

生涯自立　支援プログラム

高齢になっても健康で介護を必要としない

加齢・老化の研究とその対策

抗加齢

食事・運動・生きがいによる抗加齢による自立

老化の原因は細胞の老化

細胞の老化

人の細胞の数：37兆個
がん細胞の発生　5000個／日
血管の長さは10万Km,地球2周半

細胞に栄養補給と老廃物を運ぶ血液、そして血液を通す血管が重要

臓器の変化

細胞

血管・神経

臓器類

- 認知症
- 骨粗鬆症
- 癌（生活習慣病）
- 心臓疾患
- 脳疾患
- 糖尿病
- 精神疾患
- 誤嚥性肺炎

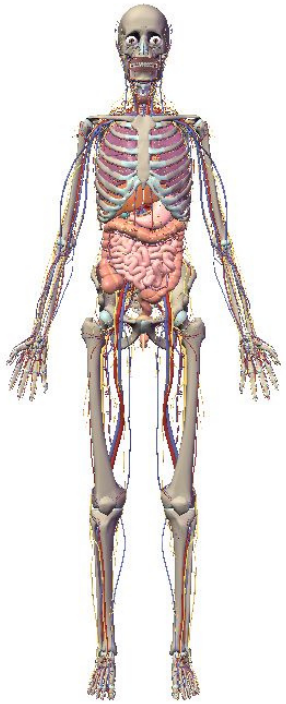
では、加齢による老化とは

老化とは細胞、
または細胞の形態が変化して
機能低下が起こるのが原因

老化は後天的要因が大きな割合を示す

病的老化を未然に防ぎ、
老化の速度を遅らせることで
生涯自立は可能

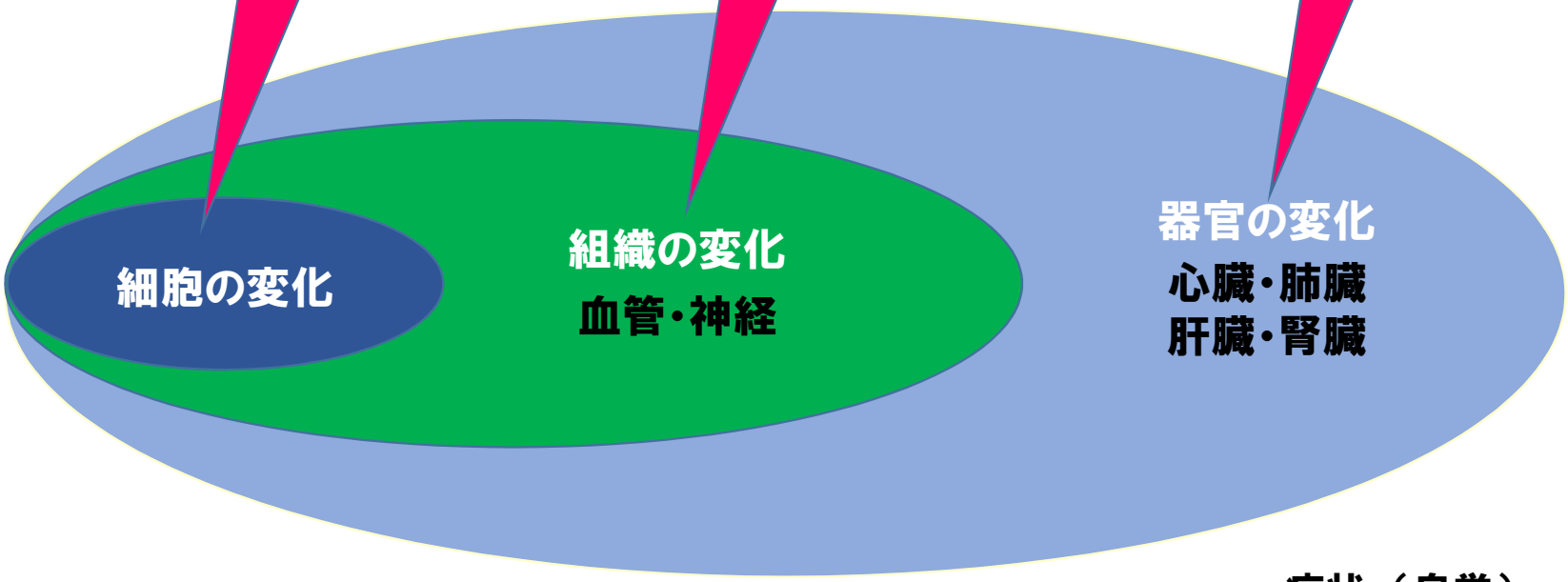
老化の原因を見極める



新たな医療
幹細胞再生治療

高脂血症治療
EPA　DHA

精密人間ドックによる
病気の早期発見・治療

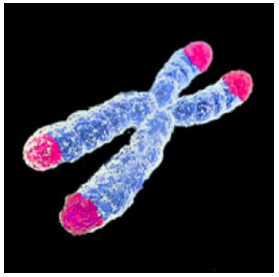


症状（自覚）
徴候（病気）

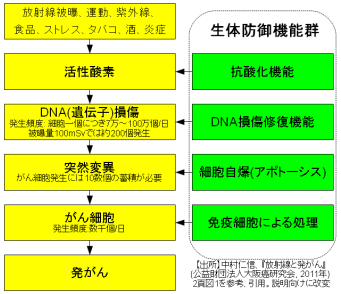
老化の原因

1. 遺伝子プログラム

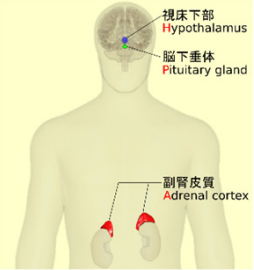
2. テロメア



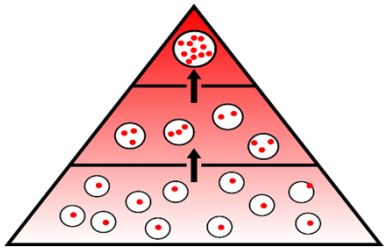
3. 抗酸化



4. ホルモン低下



5. 有害重金属



6. 終末糖化産物

7. 慢性炎症

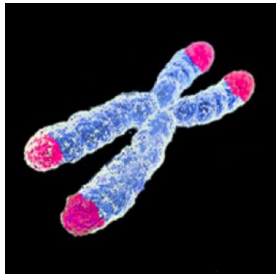
8. 食事療法

1．遺伝子プログラム　遺伝子治療に期待

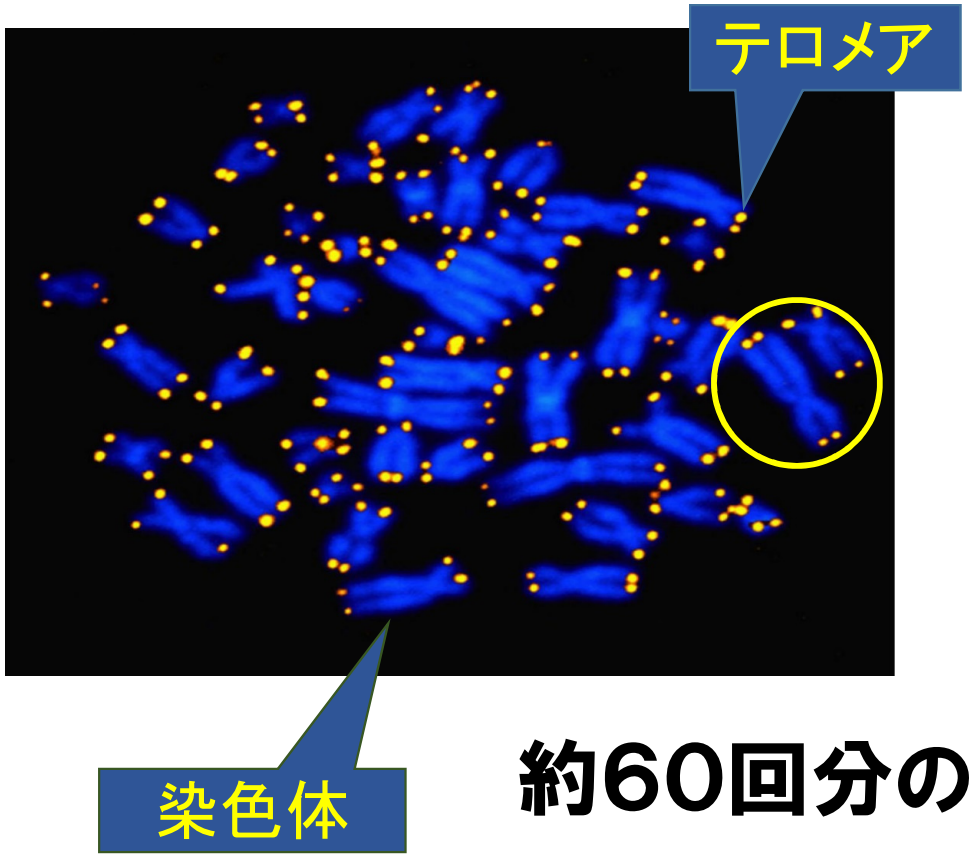
遺伝子は重要な寿命決定ファクターであるが、

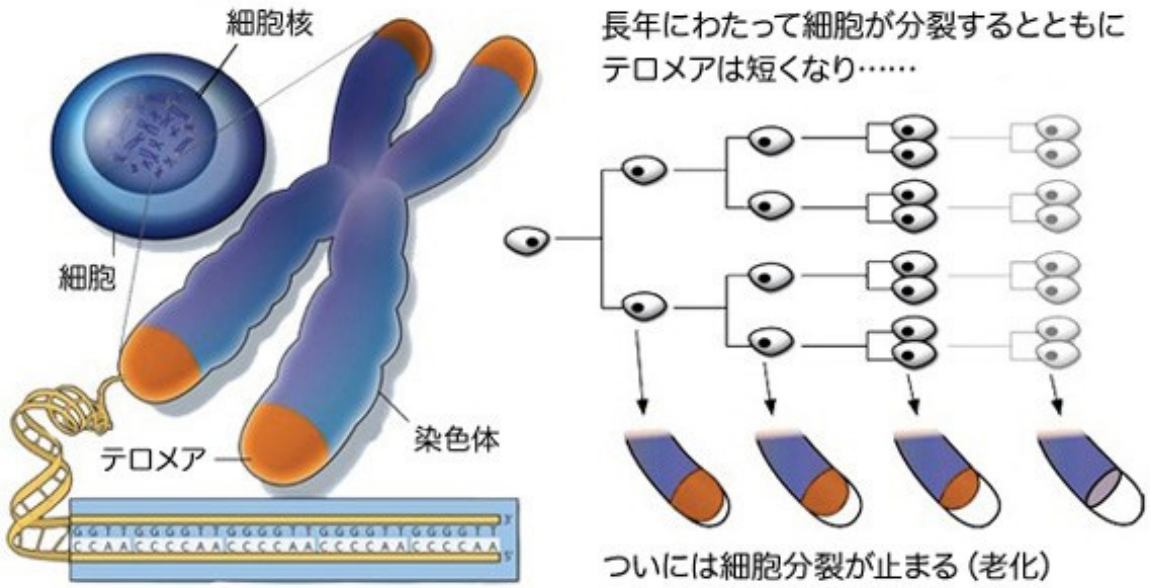
一卵性双生児でも寿命は違うので、遺伝子だけではない！

2. テロメア



新たな抗加齢治療
幹細胞再生治療に期待

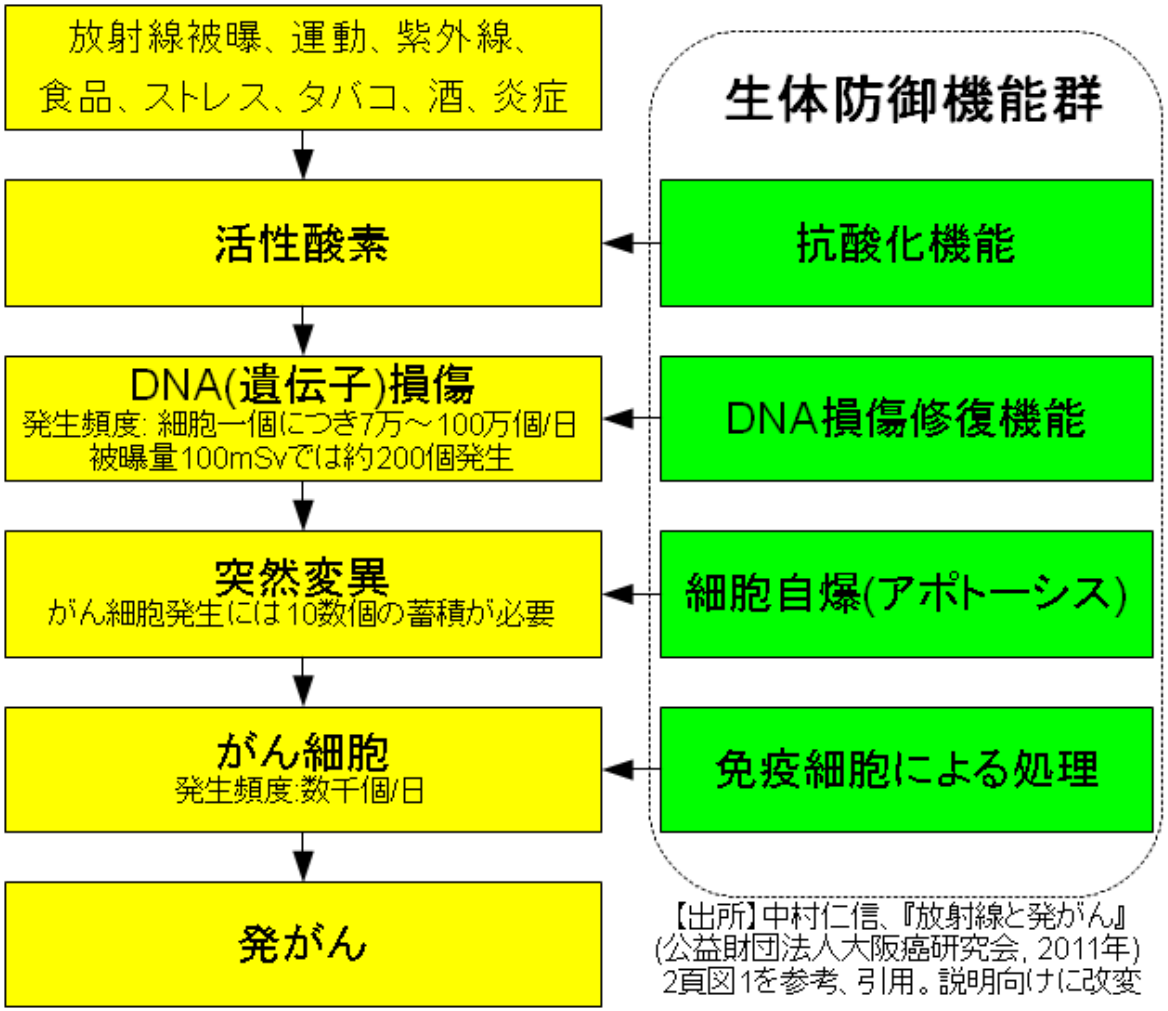




約60回分の細胞分裂の回数券

3. 抗酸化

活性酸素による損傷

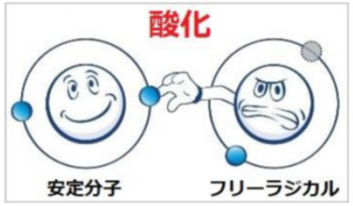


【出所】中村仁信、『放射線と発がん』
(公益財団法人大阪癌研究会, 2011年)
2頁図1を参考、引用。説明向けに改変

酸化（フリーラジカル）

本来、物質には原子核と電子があり、原子核の周りに電子が回っています。通常は一つの軌道に電子が2つ安定して回っているのですが、中には**電子が一つしかなく不安定であるもの**があり、他の物質から電子を奪おうとしているのがフリーラジカルです。

○過剰なフリーラジカルは、体を形成している細胞の**細胞膜を傷つけて細胞を劣化させ細胞劣化が組織を劣化し　結果老化を促進**してしまいます。



フリーラジカルは何が原因で過剰生産になるか？

1. 紫外線
2. 過剰な飲酒
3. タバコ
4. 糖
5. ストレス
6. 激しい運動、
7. 不適切な食事
8. 過剰なダイエット

・フリーラジカルを、減らす効果（**抗酸化力**）のある成分

ビタミンや**ミネラル**です。
・その中でも重要なのが**ビタミンE**です。
・ビタミンEはフリーラジカルが人の細胞を傷つけると損傷部位を修復してくれる作用があります。

このビタミンEを元気にする作用があるのが**ビタミンC**と**コエンザイムQ10**です。その他に**グルタチオン・ビタミンD・βカロチン・αカロチン・パントテン酸**などが重要です。

これらのビタミン成分をより活性させるためには**セレン・鉄・亜鉛・銅・マンガン**等のミネラルも必要です。

抗酸化作用がある具体的な食材

まずは**鮮度の高いもの**です。　どんなに有用な成分を含んでいても時間の経過したものは、重要な成分が劣化してしまうからです。

＜ビタミン＞

ビタミンA・・緑黄色野菜　ほうれん草やピーマン、トマト等
　　果物ではプルーンやイチゴ、ブドウ

ビタミンC・・・ミカンやレモンなどの柑橘類
ビタミンE・・・大豆、アーモンド、ピーナッツ等。
コエンザイムQ10・・・イワシ、豚肉、大豆、クルミ、チーズ

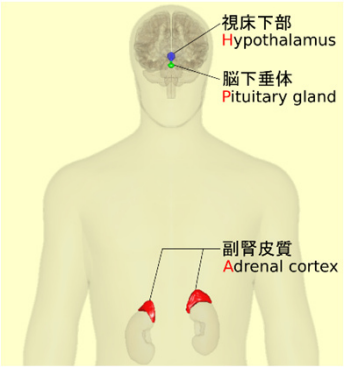
＜ミネラル＞

マンガン・・・青のり、シジミ
亜鉛・・・牡蠣、チーズ、小麦
鉄・・・赤身のお肉や貝類

その他、特に抗酸化作用を持つ機能性素材

大豆食品・・・・・大豆イソフラボン
トマト・・・・・・・・・リコピン
ウコン・・・・・・・・・クルクミン
ワサビ・・・・・・・・・イソチオシアネード
緑茶・・・・・・・・・・カテキン
魚油・・・・・・・・・n3（オメガ3）系多価不飽和脂肪酸

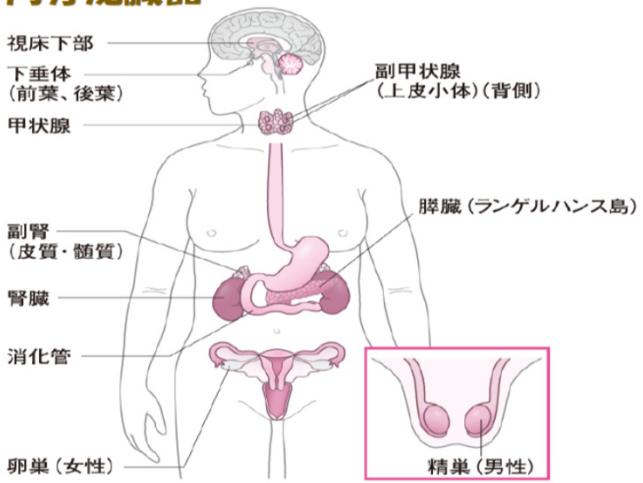
4. ホルモン低下



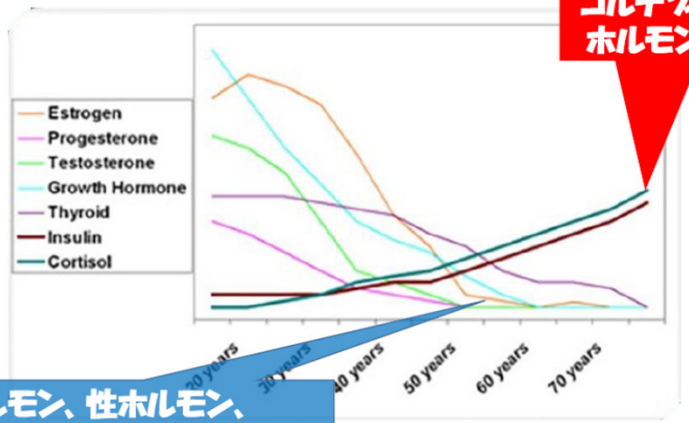
ホルモン低下による老化

ホルモンは約100種類分泌されている

ホルモンをつくる内分泌臓器



加齢により殆どのホルモンは減少する



コルチゾール（ストレスホルモン）は増加する

成長ホルモン、性ホルモン、甲状腺ホルモンなどは低下する

成長ホルモン Growth Hormone

- アンチエイジングで最重要ホルモンのひとつ
- 10年で約14％づつ減少
- 20歳以降は細胞再生、組織修復ホルモンとなる

免疫力賦活 抗がん作用	細胞再生 筋肉強化	脂肪分解 蛋白合成	記憶力 記銘力賦活

副腎ホルモンの種類と役割

副腎皮質 — アルドステロン — 塩分を体に溜める

副腎皮質 — コルチゾール — 血糖値、血圧をあげる

副腎皮質 — DHEA — ホルモンの源

副腎髄質 — ドーパミン → アドレナリン — 闘争・逃走

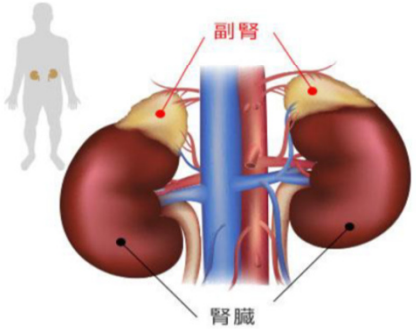
ＤＨＥＡ
ホルモン

dehydroepiandrosterone

- 免疫力賦活作用
- 抗ストレス作用
- 細胞再生能活性化
- 筋肉増強
- 記憶力、記銘力改善
- 性機能・性ホルモン分泌改善
- 抗鬱、抗精神作用

細胞年齢の重要な指標

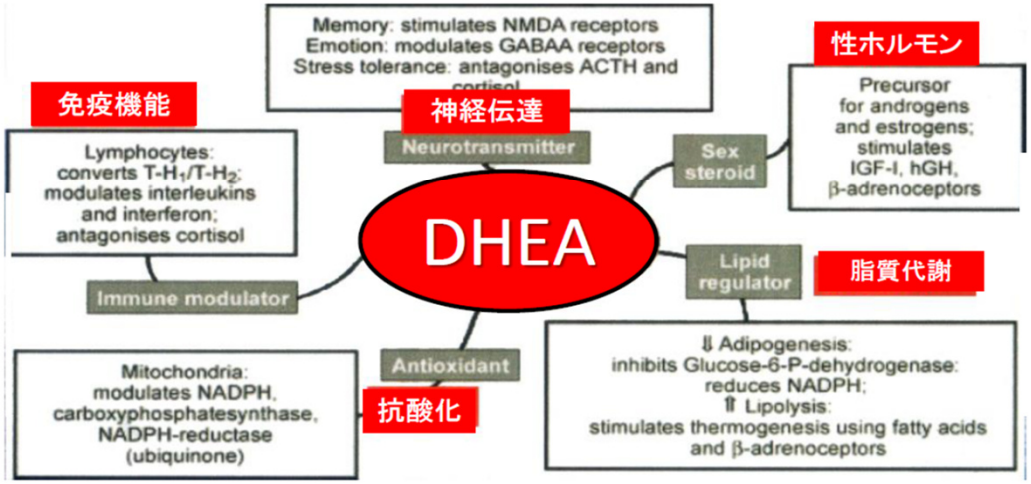
約50種類のホルモンに変化
ホルモンの母と言われる
不老長寿において最も注目されているホルモン



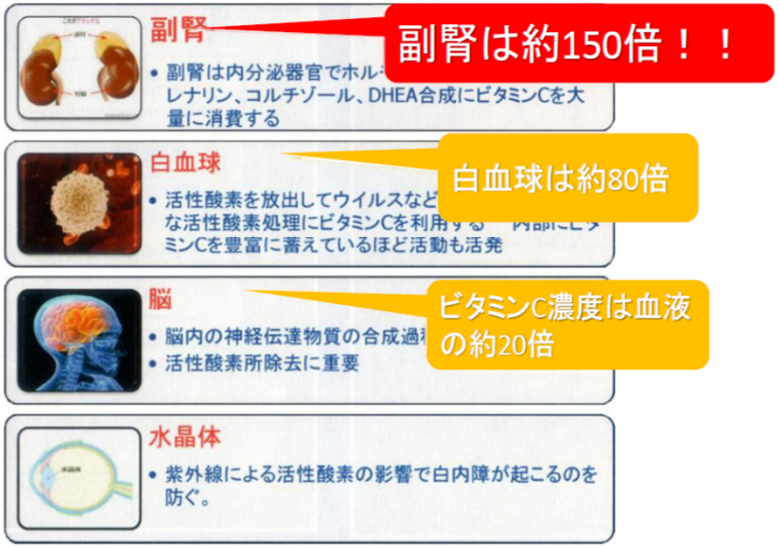
天然型　DHEA　食べ物やホルモン剤

原材料：ヤムイモ

DHEA　機能概略



ビタミンC　がストレスや副腎疲労に効果あり
ビタミンC　の体内分布

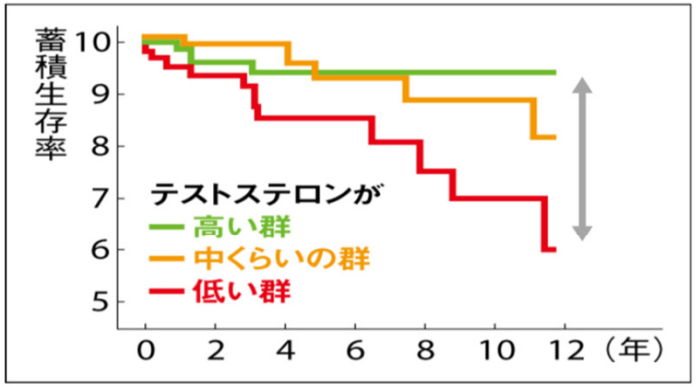


新鮮な緑黄色野菜、柑橘系フルーツなどの摂取

女性ホルモン　男性ホルモン

Andropause
男性ホルモン低下症

心血管疾患、心不全



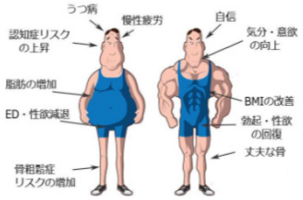
テストステロンが高い人が長生き！

テストステロン低下の要因

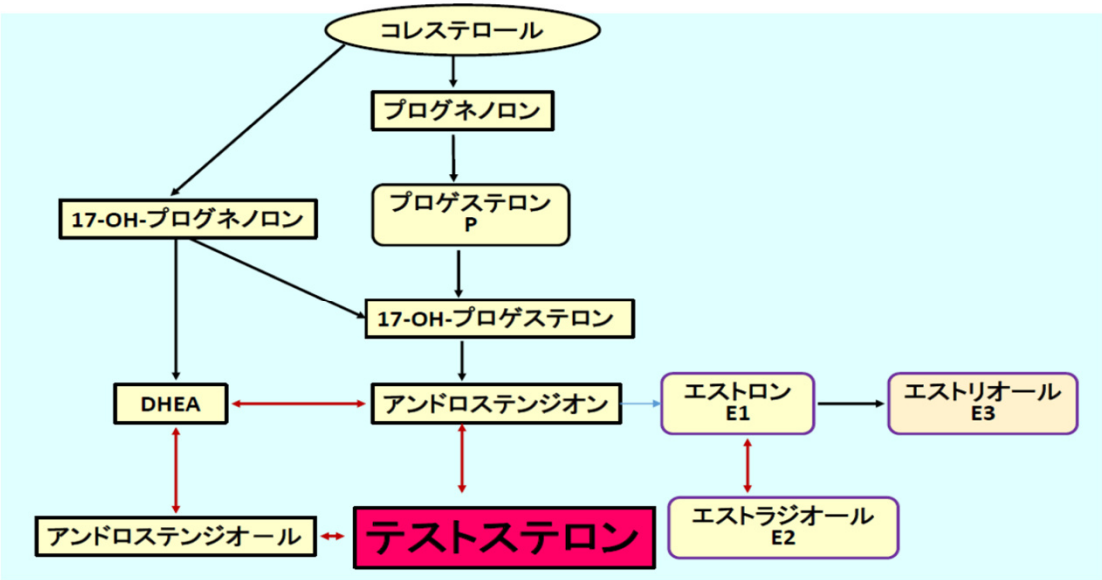
食事制限、加齢、睡眠不足、ストレス、アルコール、薬剤、結婚、出産、戦闘、手術、試験、過度のマラソンやトレーニング

テストステロン増加の要因

適度の運動、睡眠、食事、パートナーの存在、成功体験、亜鉛、漢方薬（補中益気湯）、PDE5阻害剤（肺高血圧治療薬）

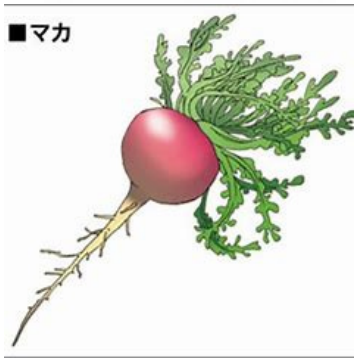


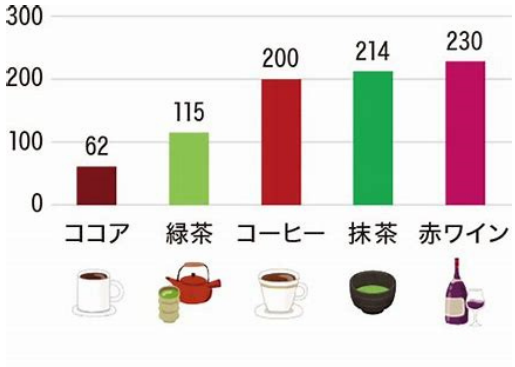
男性ホルモン



男性ホルモンを増やす食べ物

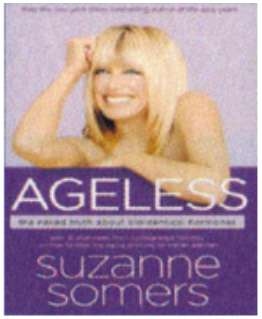
1. 豚肉
2. 牡蠣
3. 玉ねぎ
4. ナツメヤシ
5. 人参
6. マカ
7. ポリフェノール

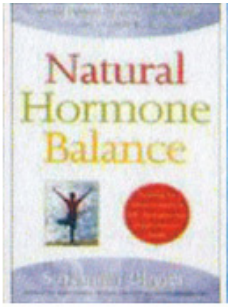




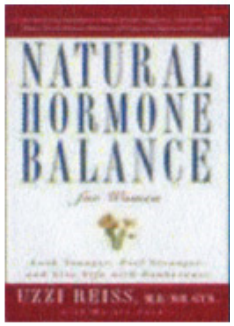
女性ホルモン

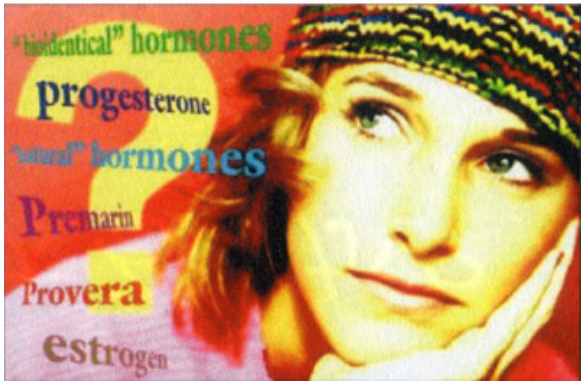
FALL PREVIEW: A SNEAK PEEK AT MOVIES, TV, MUSIC & BOOKS
TIME
HOW TO LIVE TO BE 100
(AND NOT REGRET IT)


AGELESS
suzanne somers

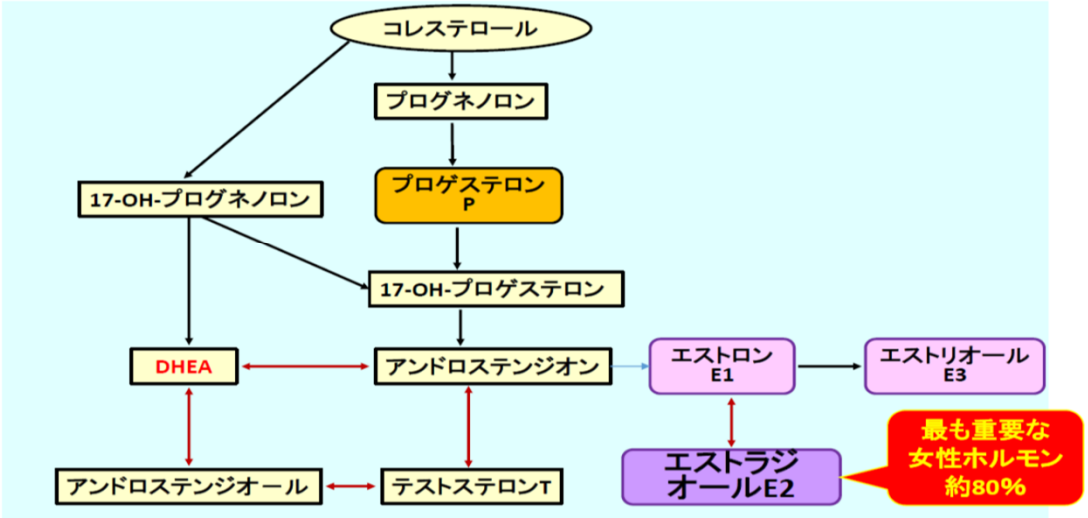

Natural Hormone Balance

DR. JOHN LEE'S
HORMONE BALANCE MADE SIMPLE


NATURAL HORMONE BALANCE
for Women
UZZI REISS


"bioidentical" hormones
progesterone
"natural" hormones
Premarin
Provera
estrogen

女性ホルモン産生過程



女性ホルモン補充療法

女性の健康寿命の阻害は女性ホルモンであるエストロゲンの分泌低下に起因するものが多いため、エストロゲンの低下を視野に入れた治療を行う

女性の健康を損なう疾患は

① 骨折・転倒と関節疾患
② 認知症
③ 衰弱
④ 脳卒中

の順番

更年期に効果がある食べ物

＜大豆＞

＞更年期症状に効果

大豆の胚芽に多く含まれているゲニステイン、ダイゼイン（イソフラボンの一種）が重要です。それらは植物性のエストロゲン様作用を有するもので、それらは腸内細菌によってエクオールという物質を産生します

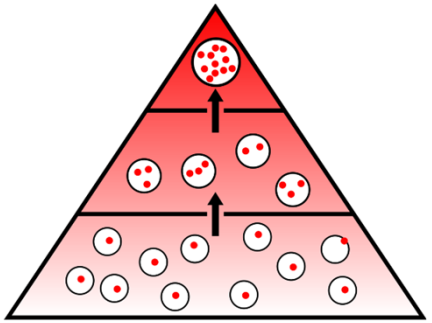
エクシオールは、女性医療領域で最もエビデンスが揃っている物質

＞ 大豆イソフラボンの更年期症状に対する効果を検討した試験結果では、効果の有無が一致しないという見解が出た。

⇒ それは大豆を摂取してもエクセルオールが産生されるかどうかでその効果が異なるそれは、エクオールの産生に個人差があり、エクオール産生できる者の割合が、欧米では約30％、わが国では約50％である

レッドクローバー、ブラックコホシュ、ザクロやロイヤルゼリーなど、更年期症状に用いられるものはあるが、有効性や安全性を示すデータは極めて少ない

5. 重金属蓄積による老化



重金属汚染

①細胞にフリーラジカルがダメージを与える

② 神経の変性に関与し促進させる

③ 必須ミネラルの機能を損なわせる

④ 不妊、癌の原因、ATP合成阻害をおこす

⑤ 不定愁訴症状をもたらす

（疲れやすい、肌荒れ、浮腫、関節の痛み、イライラ、目の疲れ、肩こり）

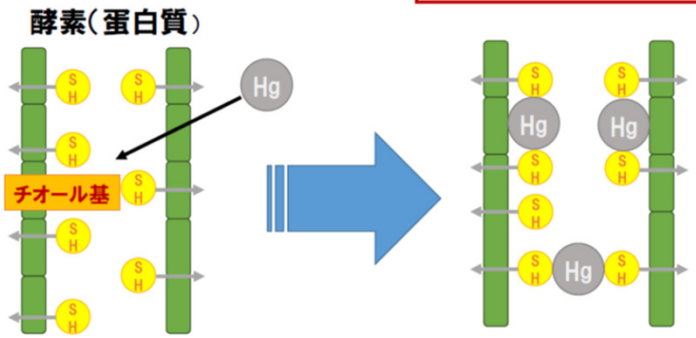
有害重金属説

	健康障害の兆候	主な原因
水銀（Hg）	手足のふるえ、しびれ、集中力低下、不眠、視力低下、疲れやすい、情緒不安定、頭痛、言語障害	アマルガム、汚染された魚介類、マグロ、金目鯛、メカジキ、ふかひれ、電池、農薬、防かび剤、柔軟剤
鉛（Pb）	貧血、不安感、めまい、イライラ感、免疫低下、骨や筋肉の痛み、頭痛、発がん	有鉛ガソリン、殺虫剤、塗料、ハンダ、油絵の具、古い水道管、アクセサリー、蓄電池、ヘアカラー
ヒ素（As）	疲労、手足のしびれ、神経症状、胃腸障害、色素沈着	殺虫剤、除草剤、海藻、ひじき、ワカメ、野菜、果物
カドミウム（Cd）	脱毛、貧血、腎機能障害、骨折、疲労、血圧上昇、神経過敏	喫煙、排気ガス、メッキ工場、電池、米類、玄米（1mg／kg）
ニッケル（Ni）	無気力、発がん物質、疲労、下痢、不眠、皮膚炎	喫煙、マーガリン、Nlcd電池、メッキされた金属アクセサリー

なぜ水銀が有害なのか

酵素活性低下 ➡

- 蛋白質の合成分解障害
- DNA合成障害、細胞代謝低下
- 免疫機能低下、発癌誘発



水銀がSH基と強く結合するため酵素が動けなくなる

食材による解毒効果

毒素を捕まえる食材

タマネギ　豚肉　ネギ　ニラ　ニンニク　玄米　卵　らっきょう　アスパラ　トマト　レンコン　コリアンダー　ワカメ

解毒力をアップする食材

ダイコン　らっきょう　カリフラワー　ブロッコリー　ワサビ　タマネギ　ネギ　ニラ　ニンニク　キャベツ

毒素を出す食材

ゴボウ　こんにゃく　大豆　里芋　穀物類　きのこ類　ネギ　昆布　ワカメ　タマネギ　ニンニク　ニラ

硫化アリルを含む食材

6. 終末糖化産物(AGE)

生体内糖化反応とAGEs

糖化反応(glycation)とは過剰な糖(グルコース)と蛋白質や脂質が結合することにより蛋白質の本来の機能が劣化してしまう事

AGE:終末糖化産物
(Advanced Glycation End Products)

代表的な生成物としてヘモグロビンA1c(HbA1c)が血糖コントロール指標として糖尿病治療領域で臨床応用されています。

＜日々蓄積していくAGE＞

タンパク質＋糖質＋熱＝糖化

タンパク質：アミノ酸から構成され、生命活動のほとんどを担う
ブドウ糖　：糖は生きていくためのエネルギー源

毎日少しずつAGEが蓄積するのを避けることはできない

※ 加齢とともにAGEが増えるのは、糖質と接触する時間が長いため

糖化によって引き起こされる様々な病気

糖化は「老化」と「病気」の大きな原因

- 血管組織が糖化によってもろくなるため血管壁に炎症が起こりやすい
  ⇒ 動脈硬化、心筋梗塞や脳梗塞
- 腎臓の濾過する膜はタンパク質の糖化でフィルター機能を失う
  ⇒ 腎機能が低下、尿蛋白
- 骨で糖化がおきると骨粗鬆症
- 目で糖化がおきれば、ドライアイ、白内障、網膜症
- アルツハイマー病患者の脳には健常者と比べて約3倍のAGEが蓄積されていたという報告がある

AGEを増やさない食事と調理方法

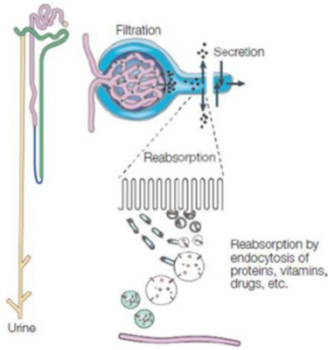
①AGEは調理の仕方で変わる、AGEが増えていく順番は
生＜蒸す・ゆでる＜煮る＜炒める＜焼く＜揚げる
②電子レンジ調理もAGEを増やすので使い過ぎないこと、10分以上の加熱は良くない
③早食い、まとめ食いは避ける、よく噛んでゆっくり食べる
④低GI食品を選んで増やす
⑤野菜、繊維質の食品から食べる
⑥外食時はAGE含有量の低いメニューをチョイス（揚げ物等を避ける）
⑦食後はウォーキングや家事をするなど、軽く運動
⑧禁煙（自分で吸うだけでなく副流煙を吸うだけでも、約30分でAGEを増やす）

すでに体の中に溜まっているAGEsは？

現時点では、すでに体の各組織に蓄積したAGEsを分解・排泄する方法は確立されていません。

血中AGEsは腎臓において糸球体から濾過され代謝、代謝物が尿として排泄されると考えられています。

＞AGEs化したタンパク質は代謝効率が低く細胞にとって負荷になることから、増加は細胞肥大や機能障害の原因になると推定されています。



このことからも、AGEsは蓄積させない予防が大切

抗AGE効果のある食べ物

◎体の中に取り込まれる食品中のAGEは約10％、そのうち長期間体内にとどまるのは7％とされています。

＜AGE化を防ぐ効果＞

ビタミンB1 ,B6（キノコ類）, カテキン（緑茶）

◎ 揚げ物、焼き物にはレモンやお酢を足す
◎ キノコ等でビタミンB群をとる
◎ 緑黄色野菜をしっかりとる
◎ 果物は少量を丸ごととる
◎ 炭水化物にはオリーブオイルをプラスする
◎ お酒は抗糖化・抗酸化作用があるワインを

7. 慢性炎症

身体の防御反応「炎症」

急性炎症（熱感・発赤・疼痛・腫脹）炎症の4徴
⇒体内に細菌やウィルスが入ると、リンパ球などの免疫細胞が活性化して増殖し集まり、異物を攻撃します。さらに免疫細胞は、細菌などにより破壊された組織を分解し、元のように修復します。

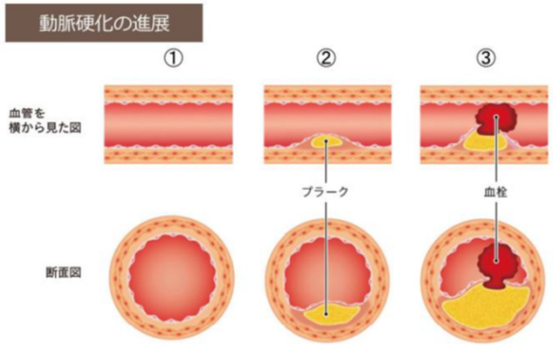
慢性炎症（炎症の徴候がおきない）不可逆的な組織リモデリング
⇒集まった免疫細胞は活性酸素を用いて異物を攻撃しますが、メカニズムに異常がおきると活性酸素が出続けてしまいます。すると周囲の組織を破壊、組織障害と同時に修復サイクルが続くことによって組織の線維化や細胞増殖が異常に進んでしまいます。

万病の元「慢性炎症」

❏ 粥状動脈硬化とは

今までは、脂質が蓄積する静的な現象と思われてきました。

最近の考えだと 免疫細胞が組織構築を改変する動的現象



慢性炎症による動脈硬化への機序

血管壁に対する物理的な刺激や増殖因子等により内皮細胞や平滑筋細胞の機能が変化し劣化、そこに集まったマクロファージやT細胞から炎症性サイトカインが放出され、劣化細胞を破壊する。これによって生じた死細胞を、マクロファージが処理するが炎症が慢性的になり処理しきれなくなると死細胞の内容物が放出され炎症を促進し周囲に炎症が伝播することになる

老化のために慢性炎症鎮静遅延

人は老化すると

1. マクロファージの機能低下により死細胞処理が間に合わない
2. 炎症シグナルを発する老化した細胞が蓄積される
3. 各臓器に分散、蓄積した脂肪が炎症を誘導する
4. DNAの損傷をもたらし、遺伝子レベルでの細胞老化 ⇒ 癌の発生
5. 分泌されたサイトカインが血液や血管を介して全身に伝播する

☆免疫系はその効率と正確性が低下、低レベルで炎症状態が持続する。
加齢によってマクロファージは炎症型(M1型)に傾くことから、サイトカインやケモカインの産生が上昇する。

慢性炎症を抑えれば100歳を超えても若々しく

身体のどこかに炎症があれば全身に伝播することから、
「肥満」「歯周病」「喫煙習慣」など炎症の元になるものは改善が必要。

「慶應義塾大学医学部 百寿総合研究センター」と「英ニューカッスル大学」の研究チームが、100歳以上の高齢者とその直系子孫を対象に行った研究では、炎症マーカー値が低いほど長寿であることが明らかになりました。

炎症の程度の違いで生存率に差が生じ、炎症マーカー値が低い方が長生きするだけでなく、日常生活の自立度が高く、認知機能も良い状態を長期間で保てるという研究結果が出ています。

「長い間、継続して」炎症を抑え続けるには、食べ物が最適

抗炎症作用がある食べ物

- **鮭やマグロといった脂肪の多い魚**
  魚油にはEPA,DHAが豊富、ω3多価不飽和脂肪酸を多く含みます
- **緑黄色野菜**
  ビタミンやミネラル、特にほうれん草はビタミンKが豊富
- **ベリー類**
  特にブルベリー、強い抗酸化作用のあるケルセチンなど
- **クルミ、ナッツ類**
  ω3脂肪酸やビタミンEを豊富に含んでいます
- **オリーブオイル**
  オレオカンタールはイブプロフェンと同様の抗炎症作用を持つ
- **緑茶**
  カテキンはフリーラジカルとの戦いを助ける抗酸化物質
- **アボガド**
  抗炎症性のω3脂肪酸が詰まっています
- **アブラナ科の野菜**
  ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、ケール、もやしの芽など

8. 食事療法

食事内容に気を配るだけで寿命は延長する

「Nature（ネイチャー）」という世界的に権威ある英科学誌で、ウィスコンシン大学（2009年）と米国国立老化研究所（2012年）のアカゲザルを使った研究が発表されました。

a. 自由に餌を食べさせ続けたグループ（自由摂取群）

b. 脂質やタンパク質を30％制限し、不飽和脂肪酸のオメガ3脂肪酸を多く含む餌を食べさせ続けたグループ（制限群）

→ トウモロコシ、小麦、魚＝日本食（和食）に類似

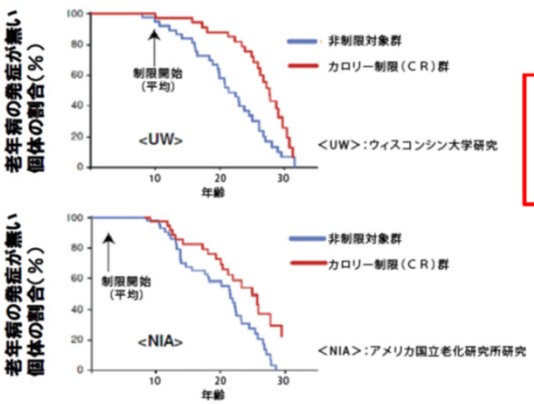
この2つのグループを比較、疾患の発生や寿命を比べました

自由摂取群では制限群の猿と比較して、加齢関連疾患（癌や心血管系疾患）が2.7倍も多く認められました。
また、癌・心疾患・糖尿病の発症率がいずれも制限群の方が低く寿命が人間換算で7年から8年有意に長かったのです。

さらに27歳（猿の平均寿命）における外見（シワ、毛並、皮膚の弛み）にも大きな違いがでた。
MRIの画像検査では制限群には、脳の萎縮が抑制されていることが判明。
自由摂取群では制限群の猿と比較して、加齢関連疾患が2倍も多く認められました。

自由摂食では、かなり若い時から加齢関連疾患が増加し始める点で現代の飽食時代の人間の場合と似ています。

カロリー制限でアカゲザルの健康寿命が延伸



UWとNIAの両研究ともカロリー制限をした方（赤い線）が、より高齢まで老年病を発症していない

(Mattlson JA et al. Nature Comm. 8:14063,DOI 10.1038, Japan 17,20

日本では、東北大学の大崎研究でも同様な結果が出ました。

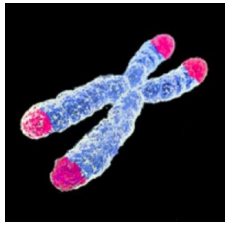
- 豆、果物、海藻、魚（青魚）、お米、発酵食品（お味噌汁や納豆）を主体とする
- 卵や乳製品は適度に取る
- 減塩を心がける
- アルコールは1週間に2回程度　1回一合程度
- 緑茶を1日3回、毎日飲む

→健康に良く、病気（心血管疾患や癌）の発症リスクを大幅に減少できると発表されました。

1. 遺伝子プログラム

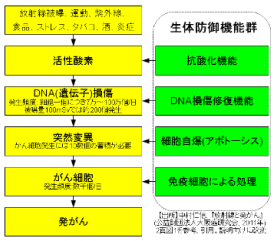
遺伝説： やりようが無いけどインパクトも少ない

2. テロメア



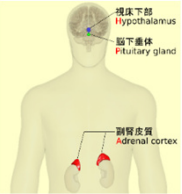
テロメア説： やりようが無いけど、幹細胞再生医療による

3. 抗酸化



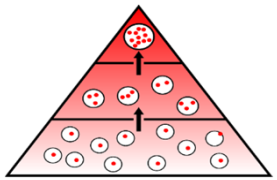
抗酸化説： 酸素は必要だけど破壊力がすごい。 ミネラルとビタミンを食事で摂取し酸化に対抗して長寿命化

4. ホルモン低下



ホルモン説： 微妙な配合は食事摂取で可能

5. 有害重金属



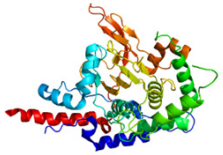
重金属説：
食材のとり方とデトックス

結論：食事で長寿命化は可能

6. 終末糖化産物

糖化説： 調理法により糖化物を少なくすることは可能、デトックスで減らす

7. 慢性炎症



慢性炎症説： 歯槽膿漏の治療等積極的なケアと抗炎症性の食材摂取

8. 食事療法

オーソモリュキュラー説：
積極的な食事のコントロールにより長寿命化

生涯自立　支援プログラム

・生涯自立 「食事・入浴・排泄が一人でできる」は多くの人達の夢です。

・ヴィンテージ入居者の方々も加齢と共に介護が始まり、この夢をかなえることは出来ません。公社は医師らと共に加齢に関する研究・開発・を始めました。　医師らの研究は世界最先端の「抗加齢」エビデンスに基づく資料です。

公社の健康寿命延長プログラム

１．健康寿命延伸を「細胞」レベルで考えていきます。 ヒトの各臓器は細胞と言う最少単位で構成されていますから、健康維持をこの細胞レベルでとらえてゆきます。

２．細胞を常に活性化するために「精神的健康の為の合唱、文化活動を通しての生きがい」身体的健康の維持、増進のための「バランスの取れた365日間を通しての食事メニューの摂取」と「医学的運動指導」です。

３．「食事」「運動」「生きがい」を通じて細胞の活性化の程度を把握し（解析）、食事・運動・生きがいの調整を行い、さらにベストの状態を保つようにします。

４．解析の方法として、一般的な血液検査だけでなく更に各種の詳細な検査により、細胞レベルでの分析を行い、状態を的確に把握し、データ化することにより、細胞レベルでのより良い健康状態を保つための考察と指導を公社専属の医師により行います。

５．医師の指導のもと、分析により個人毎の「食事」「運動」「生きがい」について医師からの提案があり、実施し、このサイクルを最低6か月毎に行い、細胞レベルで健康状態を最適に保つようにします。

食材の大切さ

・生の物　但しウイルスや虫に注意
・土に近い果物や野菜（有機栽培等）
・新鮮な魚介類

食事の回数と量

・食事の時間や回数そして量

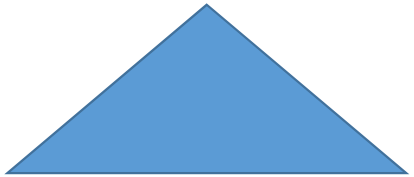
調理の方法

・調理方法の研究

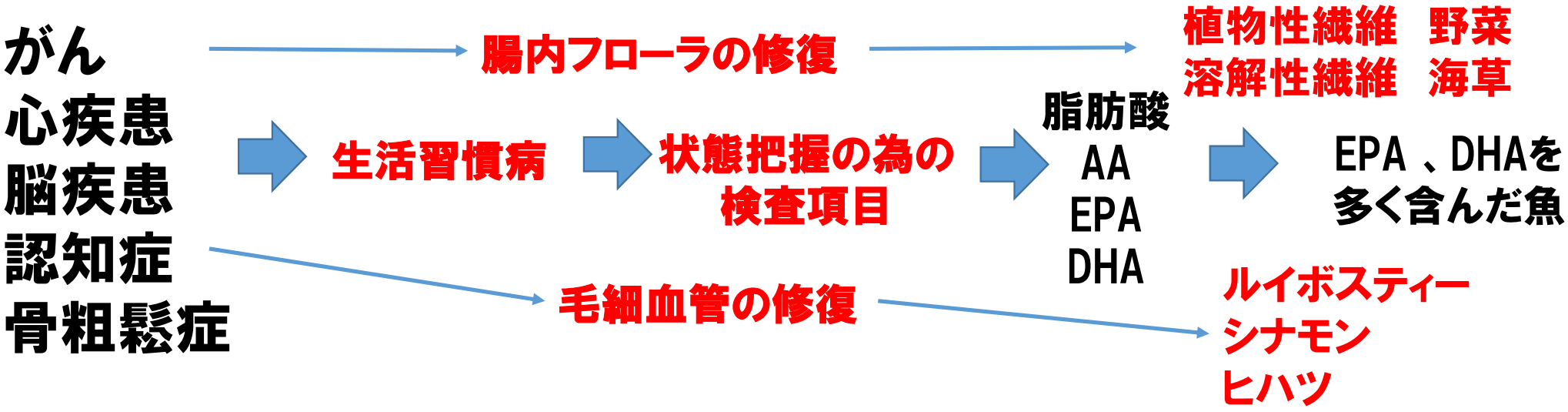
食材の組み合わせ

・腸内フローラ

医療領域　　ホルモン

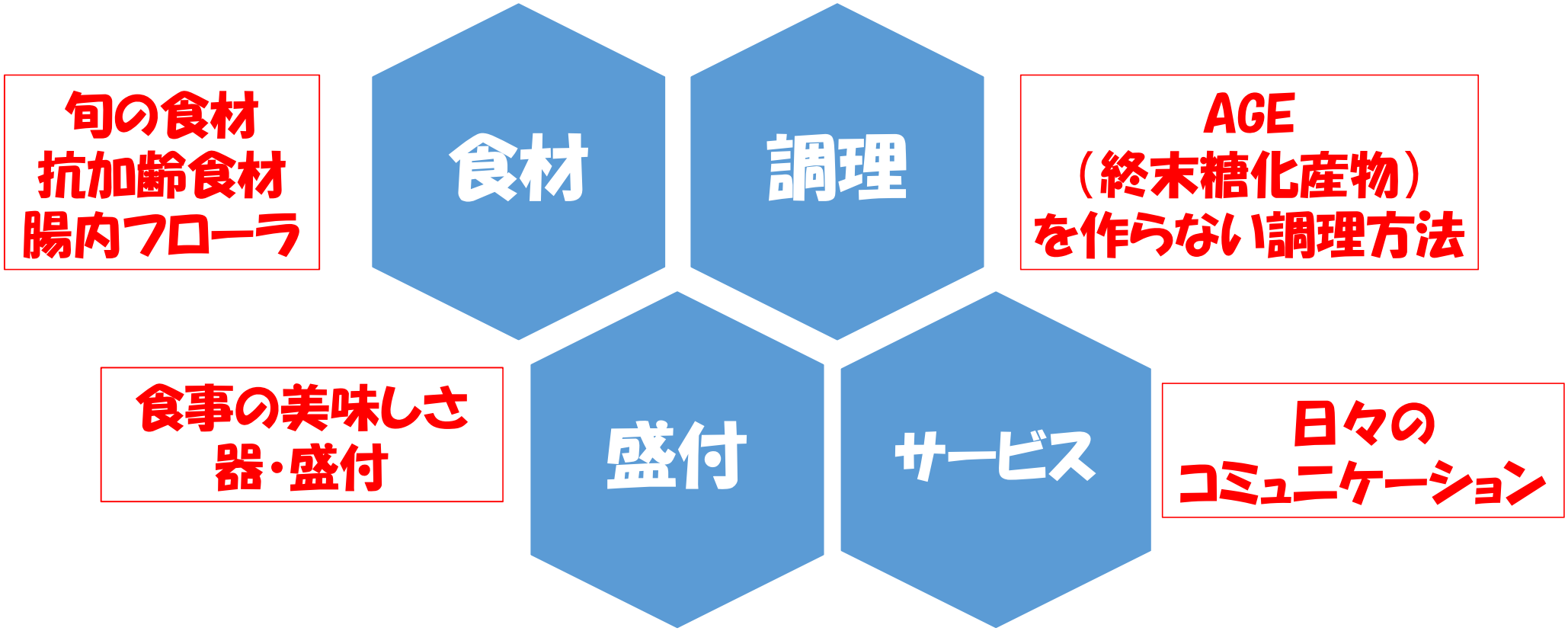


栄養領域　　ビタミン　　ミネラル



食事

食事　新しい医食同源


旬の食材
抗加齢食材
腸内フローラ
食材
調理
AGE
（終末糖化産物）
を作らない調理方法
食事の美味しさ
器・盛付
盛付
サービス
日々の
コミュニケーション

食事のフロー

神奈川県産

・野菜　二宮
・豚　ミヤジ豚
・魚　大磯・小田原

産直者

素材

365日
3食メニュー

・粗材
・調理方法
・盛り付け
・サービス

調理師

調理

計算

食事毎
5大栄養素
机上計算

・カロリー
・タンパク質
・糖質
・脂肪
・ビタミン
・ミネラル

栄養士

カロリー1700~1800kcal
たんぱく質
12~15%
脂質
20~25%
炭水化物
60~68%

喫食

摂取状況管理

・メニュー毎の5大栄養素データ
・入居者毎の3食摂取状況管理

本部

計算

個人別一月分
5大栄養素データ

・入居者毎の一月分の平均摂取データ

本部

平均

個人別六か月分
5大栄養素データ

・入居者毎の六月分の平均摂取データ

本部

比較

測定

健康測定(健康カルテ)
健康診断
・骨密度検査
・ミネラル(OligoScan)
最終糖化生成物
AGEs(AGEreader)

医師

助言

メニュー内容
変更

・食事内容変更
・食事量変更
・サプリメント

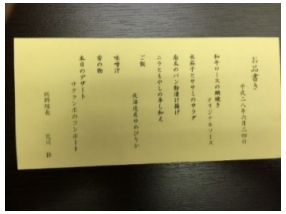
医師

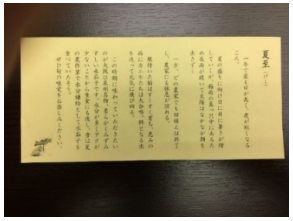
2017年4月1日よりヴィンテージ・ヴィラ相模原(入居者120名)にて食事の直営化とデータ作業開始

365日3食 メディカルレシピ
健康な体は食事から
日本の四季と旬の食材

春	立春	雨水	啓蟄	春分	清明	穀雨	
夏	立夏	小満	芒種	夏至	小暑	大暑	
秋	立秋	処暑	白露	秋分	寒露	霜降	
冬	立冬	小雪	大雪	冬至	小寒	大寒	

和食を中心とした、
熟練料理人による旬の美味しい食事





24節気	日取り	名称	意味	旬の食材
立春	2月　4日	東風解凍	東風が厚い氷を解かし始める	トラフグ　フキノトウ　伊予柑
	2月　9日	黄鶯睍睆	うぐいすが山里で鳴き始める	葉ゴボウ　八朔
	2月14日	魚上水	割れた氷の間から魚が飛び出る	
雨水	2月19日	土脉潤起	雨が降って土が湿り気を含む	ハマグリ　春キャベツ　島ラッキョウ　デコポン
	2月24日	霞始靄	霞がたなびき始める	イカナゴ　花ワサビ
	3月　1日	草木萠動	草木が芽吹き始める	ワカメ　菜の花
啓蟄	3月　6日	蟄虫啓戸	冬ごもりの虫が出てくる	サヨリ　新玉ねぎ　葉ワサビ
	3月11日	桃始笑	桃の花が咲き始める	サワラ　ニラ　コシアブラ
	3月16日	菜虫化蝶	青虫が羽化して紋白蝶になる	ヤリイカ　ノビル

365日3食 メニュー 24節気 72候

4月(卯月)うづき　卯の花が咲く月。一説には稲を植える「植月」も。自然と農耕が生活や暦と深くかかわってきているのがよくわかります。陽暦では、大体5月上旬から6月上旬になります。

平成〇〇年度　〇月　献立表

					1 日（土曜日）
朝（和）					春香る桜鯛の塩焼 608 Kcal　3.3 g
朝（洋）					半熟ポーチドエッグ 617 Kcal　2.3 g
昼（定）					プリプリ海老フライ 631 Kcal　2.2 g
昼（麺）					大海老天ぷらそば 689 Kcal　4.3 g
夕					和牛肉とカジキのサイコロステーキ 579 Kcal　3.1 g
	2 日（土曜日）	3 日（土曜日）	4 日（土曜日）	5 日（土曜日）	8 日（土曜日）
朝（和）	旬の生鮮さわらの照焼き 462 Kcal　3.7 g	鯵の開き 613 Kcal　3.2 g	カマスの開き 485 Kcal　3.3 g	たらの粕漬け焼き 440 Kcal　4.1 g	北海道産本ししゃもの夫婦焼き 605 Kcal　3.3 g
朝（洋）	ベーコントマトサンド 723 Kcal　2.6 g	プルプルスクランブルエッグソーセージ盛り 831 Kcal　3.7 g	自家焼きパン 552 Kcal　3.5 g	具たくさんのスパニッシュオムレツ 762 Kcal　3.5 g	えびと帆立のクリーム煮 498 Kcal　3.2 g
昼（定）	新じゃがと黒豚バラの煮物 864 Kcal　3.3 g	トロサーモンといくらの二色丼 680 Kcal　3.6 g	ジューシー黒豚餃子 656 Kcal　2.7 g	昔ながらのすきやき風煮 693 Kcal　2.4 g	すずきの南蛮漬け 745 Kcal　3.4 g
昼（麺）	野菜たっぷり味噌ラーメン 774 Kcal　3.3 g	ざるそば 661 Kcal　2.2 g	春キャベツと鮭のパスタ 532 Kcal　2.1 g	桜そば 445 Kcal　2.3 g	肉うどん 834 Kcal　3.1 g
夕	黒毛和牛のステーキ 730 Kcal　2.6 g	旬のお刺身盛り合わせ（鮪 625 Kcal　4 g	季節の天ぷら（海老・あな 714 Kcal　3 g	スズキのムニエルマスタードソース 625 Kcal　3.3 g	コトコト煮込んだビーフシチュー 862 Kcal　4.7 g
	9 日（土曜日）	10 日（土曜日）	11 日（土曜日）	12 日（土曜日）	15 日（土曜日）
朝（和）	鯖の文化干し 554 Kcal　2.8 g	わらさの照焼き 567 Kcal　3.4 g	紅鮭の塩焼き 445 Kcal　2.8 g	かじきの沢煮 540 Kcal　2.6 g	いわしの梅煮 421 Kcal　2.5 g
朝（洋）	ハムエッグサンド 710 Kcal　3.1 g	あつあつチーズトースト 400 Kcal　2.9 g	自家焼パンボイルソーセージ 547 Kcal　3.5 g	南瓜のチーズ焼き 454 Kcal　3.6 g	とろ～りピザトースト 318 Kcal　2.7 g
昼（定）	国産豚ロースの生姜焼 764 Kcal　2.6 g	野菜たっぷり八宝菜 554 Kcal　3.2 g	とろ～り卵のかつ煮 777 Kcal　3.3 g	変わりオムライス 512 Kcal　3.2 g	厚切り国産豚ロースのグリル オニオンソース 820 Kcal　3.8 g
昼（麺）	山菜とろろそば 516 Kcal　4.5 g	もやしたっぷり塩らーめん 480 Kcal　4.1 g	カレーうどん 568 Kcal　2.6 g	懐かしのソース焼きそば 749 Kcal　4.5 g	きつねうどん 793 Kcal　4.1 g
夕	松花堂弁当 554 Kcal　2.1 g	和牛ハンバーグデミグラスソース 970 Kcal　2.9 g	彩り鮮やか海鮮ちらし寿司 785 Kcal　3.7 g	淺葉カレイの五目あんかけ 618 Kcal　2.5 g	お楽しみ弁当
	16 日（土曜日）	17 日（土曜日）	18 日（土曜日）	19 日（土曜日）	22 日（土曜日）
朝（和）	黒むつ幽庵焼き 560 Kcal　3.7 g	鰆西京焼き 523 Kcal　3.7 g	鯖の塩焼き 601 Kcal　3.5 g	えぼ鯛の干物 546 Kcal　3.6 g	鰤の塩焼き 556 Kcal　3.1 g
朝（洋）	野菜サンド 637 Kcal　3.6 g	ジャガイモとコンビーフの変わりオムレツ 555 Kcal　3.4 g	玉子のココット焼き 790 Kcal　2.8 g	食べる野菜スープ 645 Kcal　2.8 g	ハッピーロールサンド 694 Kcal　2.8 g
昼（定）	和牛ハンバーグステーキ和風ソース 787 Kcal　3.4 g	色鮮やかな鉄火丼 613 Kcal　3.4 g	ピリ辛麻婆茄子 721 Kcal　3.1 g	あつあつ肉豆腐 587 Kcal　2.5 g	季節の天麩羅（海老・きす・野菜） 797 Kcal　3.4 g
昼（麺）	具沢山ちゃんぽん麺 760 Kcal　3 g	ベーコンと玉ねぎのトマトスパゲティ 675 Kcal　3.1 g	ざるそば 575 Kcal　3.8 g	かき玉うどん 717 Kcal　2.9 g	キノコと明太子のクリームスパゲティ 696 Kcal　3.5 g
夕	初がつおの刺身（かつお食べ放題） 541 Kcal　3.6 g	こだわりのローストビーフ 704 Kcal　3.3 g	金目鯛の煮付け 583 Kcal　3 g	洋食屋さんのビーフカツ 650 Kcal　3.3 g	黒豚ロースと野菜の蒸し焼き（スープ仕立て） 707 Kcal　3.3 g

入居者ＩＤ		種別	月割合	場所	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日
	男性	朝	0%										
	84歳	昼	55%				昼定食		昼定食	昼定食			昼定食
		夕	77%		夕日替りＡ	夕日替りＡ	夕日替りＡ	夕日替りＡ	夕日替りＢ	夕日替りＡ			夕日替りＡ
	女性	朝	0%										
	79歳	昼	55%				昼定食		昼定食	昼定食			昼定食
		夕	77%		夕日替りＡ	夕日替りＡ	夕日替りＡ	夕日替りＡ	夕日替りＡ	夕日替りＡ			夕日替りＡ
	女性	朝	100%		朝和食	朝洋食	朝和食	朝和食	朝和食	朝和食	朝和食	朝和食	朝和食
	91歳	昼	6%										
		夕	90%		夕日替りＢ	夕日替りＢ	夕日替りＡ	夕日替りＢ	夕日替りＡ	夕日替りＢ	夕日替りＡ	夕日替りＢ	夕日替りＢ
	女性	朝	100%	静	朝洋食	朝洋食	朝洋食	朝和食	朝和食	朝和食	朝和食	朝和食	朝洋食
	75歳	昼	81%	静	昼麺類	昼麺類		昼麺類	昼麺類	昼麺類	昼定食	昼麺類	昼麺類
	要介護１	夕	52%	静			夕日替りＡ		夕日替りＢ	夕日替りＢ	夕日替りＡ		夕日替りＡ
	男性	朝	87%		朝和食	朝洋食	朝和食		朝和食	朝和食		朝和食	朝和食
	97歳	昼	68%			昼麺類		昼定食	昼麺類	昼定食	昼定食	昼定食	昼定食
	要支援２	夕	94%		夕日替りＡ	夕日替りＢ	夕日替りＡ	夕日替りＢ	夕日替りＡ		夕日替りＡ	夕日替りＢ	夕日替りＡ
	女性	朝	0%										
	80歳	昼	10%							昼定食			
		夕	6%		夕日替りＡ								
	男性	朝	100%		朝和食	朝洋食	朝和食	朝和食	朝和食	朝和食	朝和食	朝和食	朝洋食
	96歳	昼	13%					昼定食			昼麺類		
	要支援１	夕	45%		夕日替りＡ		夕日替りＡ			夕日替りＡ		夕日替りＡ	
	女性	朝	0%										
	83歳	昼	3%										
		夕	0%										
	女性	朝	0%										
	87歳	昼	52%								昼麺類		昼麺類
		夕	13%							夕日替りＢ	夕日替りＡ		
	女性	朝	0%										
	75歳	昼	10%			昼定食							
		夕	0%										

入居者毎の毎食栄養摂取状況を把握

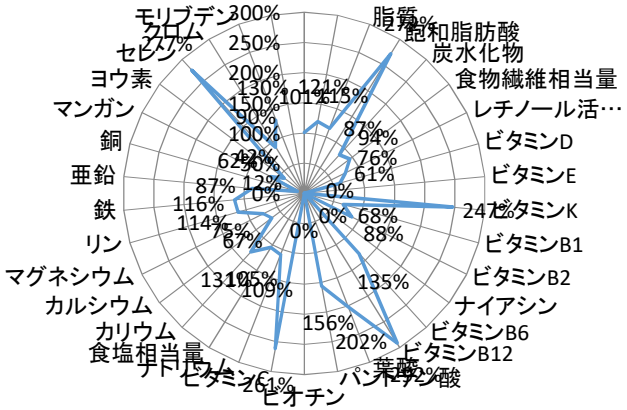
部屋No　:999号室　名前　:公社太郎　性別　:男性　生年月日　:昭和2年7月1日　:89歳　要支援・介護　:無し　:身体活動レベル　1

6月2日摂取メニュー

朝食　洋食　　ホットエッグサンド　グリーンサラダ　南瓜のクリームスープ　キウイフルーツ

昼食　定食　　鮭のレモンバター　豆入りポテトサラダ　スープ　ご飯　イチゴスフレケーキ

夕食　日替わりA　　鶏肉の酒蒸し　大根と明日葉の和え物　じゃが芋とイカの煮物　味噌汁　ご飯　メロン



	カロリー	タンパク質	脂質		炭水化物	
			脂質	飽和脂肪酸	炭水化物	食物繊維相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
朝　洋食	564	22.3	22.6	9.88	67.5	6.6
昼　定食	684	28.4	22.8	6.3	89	5.3
夕　日替わりA	616	42.2	14.4	2.87	75.7	6
合計	1864	92.9	59.8	19.05	232.2	17.9
目標・推奨値	1850	77	52	7	268	19
充足率	101%	121%	115%	272%	87%	94%

ビタミン

	レチノール活性当量	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビオチン	ビタミンC
	(μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mgNE)	(mg)	(μg)	(μg)	(mg)	(μg)	(mg)
朝　洋食	260	1.1		77	0.23	0.54		0.35	0.8	187	2.29		91
昼　定食	152	22.6		89	0.32	0.3		0.85	4.1	143	2.36		86
夕　日替わりA	193	0.1		204	0.26	0.3		0.69	2.1	154	3.16		84
合計	605	23.8	0	370	0.81	1.14	0	1.89	7	484	7.81	0	261
目標・推奨値	800	5.5		150	1.2	1.3		1.4	2.4	240	5		100
充足率	76%	433%		247%	68%	88%		135%	292%	202%	156%		261%

ミネラル

	ナトリウム	食塩相当量	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	マンガン	ヨウ素	セレン	クロム	モリブデン
	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(μg)	(μg)	(μg)	(μg)
朝　洋食	965	2.6	900	272	63	385	2.6	2.2	0.29	0.59	25	42	2	29
昼　定食	1151	2.9	1101	82	74	365	2.1	1.7	0.34	0.83	4	24	4	49
夕　日替わりA	1145	2.9	1274	118	104	391	3.4	3.9	0.44	1.07	25.5	17	3	52
合計	3261	8.4	3275	472	241	1141	8.1	7.8	1.07	2.49	54.5	83	9	130
目標・推奨値	600	8	2500	700	320	1000	7	9	0.9	4	130	30	10	25
充足率	544%	105%	131%	67%	75%	114%	116%	87%	119%	62%	42%	277%	90%	520%

運動

運動：目標歩数

病気・病態毎の予防目標歩数

−病気・病態毎の予防目標の達成は？−

予防病気の目安			判定	
予防できる病気	歩数（歩）	中強度活動（分）	歩数	中強度
肥満	12000	40	×	×
メタボ（75歳未満）	10000	30	×	×
高血圧 *1	9000	25	×	×
メタボ（75歳以上）	8000	20	×	×
高血圧症				
糖尿病				
脂質異常症				
筋減少症	7500	17.5	×	×
体力の低下 *2				
骨粗しょう症	7000	15	×	○
骨折				
動脈硬化				
がん *3				
心疾患 *4	5000	7.5	○	○
脳卒中 *5				
認知症 *6				
要支援・要介護				
うつ病（主因は閉じこもり）	4000	5	○	○
寝たきり（主因は老衰）	2000	0	○	○

*1 正常高値血圧 *2 特に75歳以上の人における下肢筋力や歩行速度 *3 結腸がん・直腸がん・肺がん・乳がん・子宮内膜がん*4 狭心症・心筋梗塞 *5 脳梗塞・脳出血・くも膜下出血 *6 血管性認知症・アルツハイマー病

○：達成
×：未達成

−日々の生活を振り返ってみましょう−

週	日	曜日	歩数（歩）	中強度活動時間（分）
第1	1	火	7910	28
	2	水	11041	59
	3	木	7650	34
	4	金	7797	29
	5	土	5150	4
	6	日	7473	2
	7	月	6457	21
	平均		7640	25
第2	8	火	4457	23
	9	水	4633	17
	10	木	6889	30
	11	金	-	-
	12	土	-	-
	13	日	-	-
	14	月	-	-
	平均		5326	23
第3	15	火	990	4
	16	水	4195	26
	17	木	10031	26
	18	金	4551	9
	19	土	3659	3
	20	日	2136	2
	21	月	7315	24
	平均		4697	13
第4	22	火	8086	26
	23	水	9019	17
	24	木	8204	3
	25	金	7615	2
	26	土	1727	0
	27	日	11273	2
	28	月	4714	3
	平均		7234	8
第5	29	火	8201	2
	30	水	5066	2
	31	木	5756	3
	平均		6341	2
月平均			6370	15

「−」は無効データ（身体活動計の装着時間が短いため）

−今月の曜日別平均歩数と中強度活動時間−

月	火	水	木	金	土	日
6162歩（16分）	5929歩（17分）	6791歩（24分）	7706歩（19分）	6654歩（13分）	3512歩（2分）	6961歩（2分）

運動：歩数実績

1か月の平均運動量

一生続けられるメッツ健康法でずっと元気

あんしん生活MYカルテ①

−まずはあなたの身体活動状況を把握しましょう−

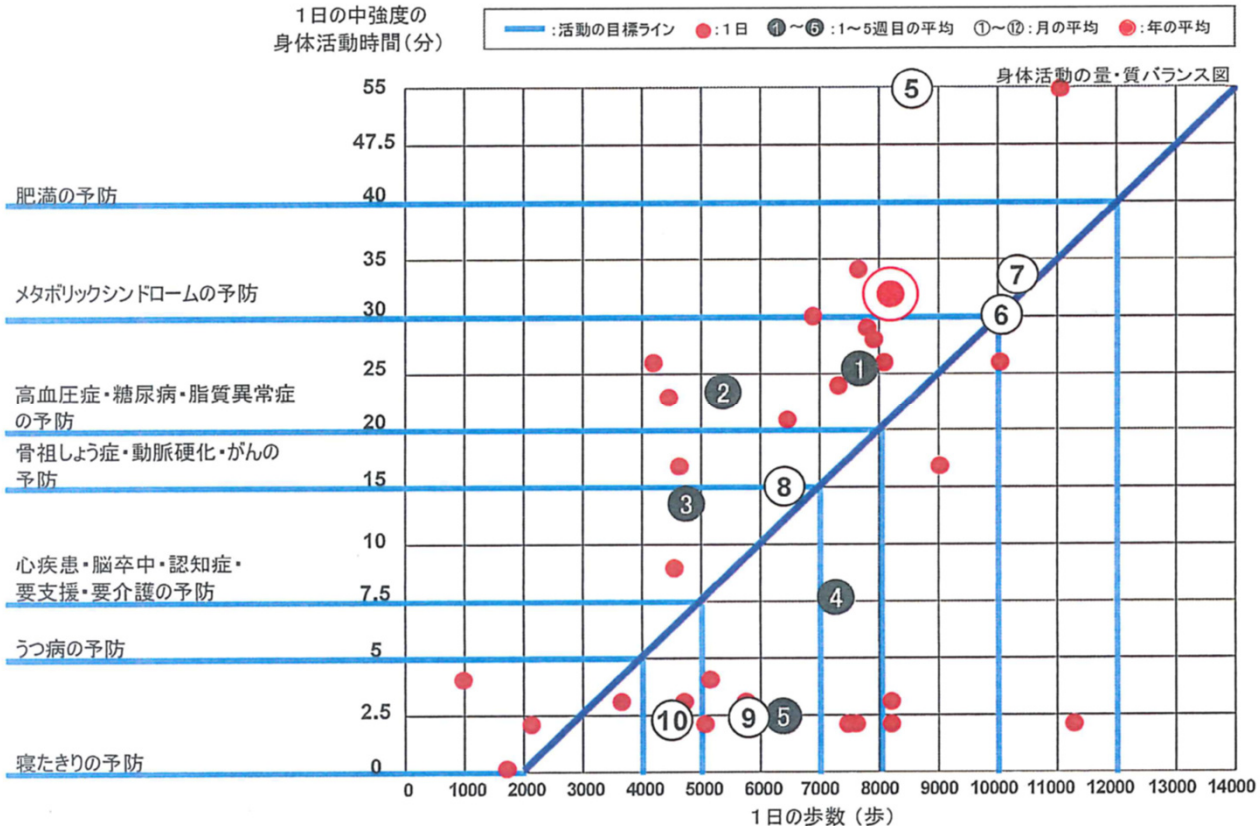
○ 08月01日 ～ 08月 31日の平均

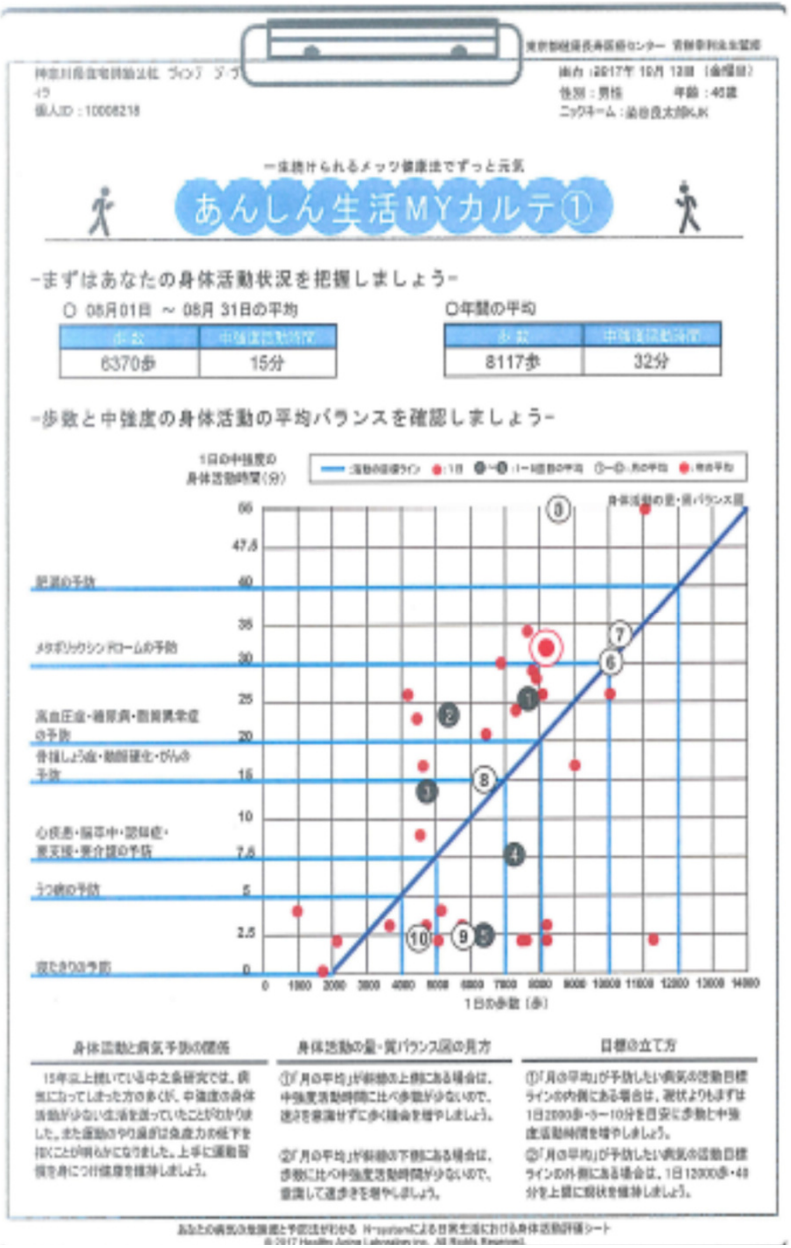
歩 数	中強度活動時間
6370歩	15分

○年間の平均

歩 数	中強度活動時間
8117歩	32分

−歩数と中強度の身体活動の平均バランスを確認しましょう−



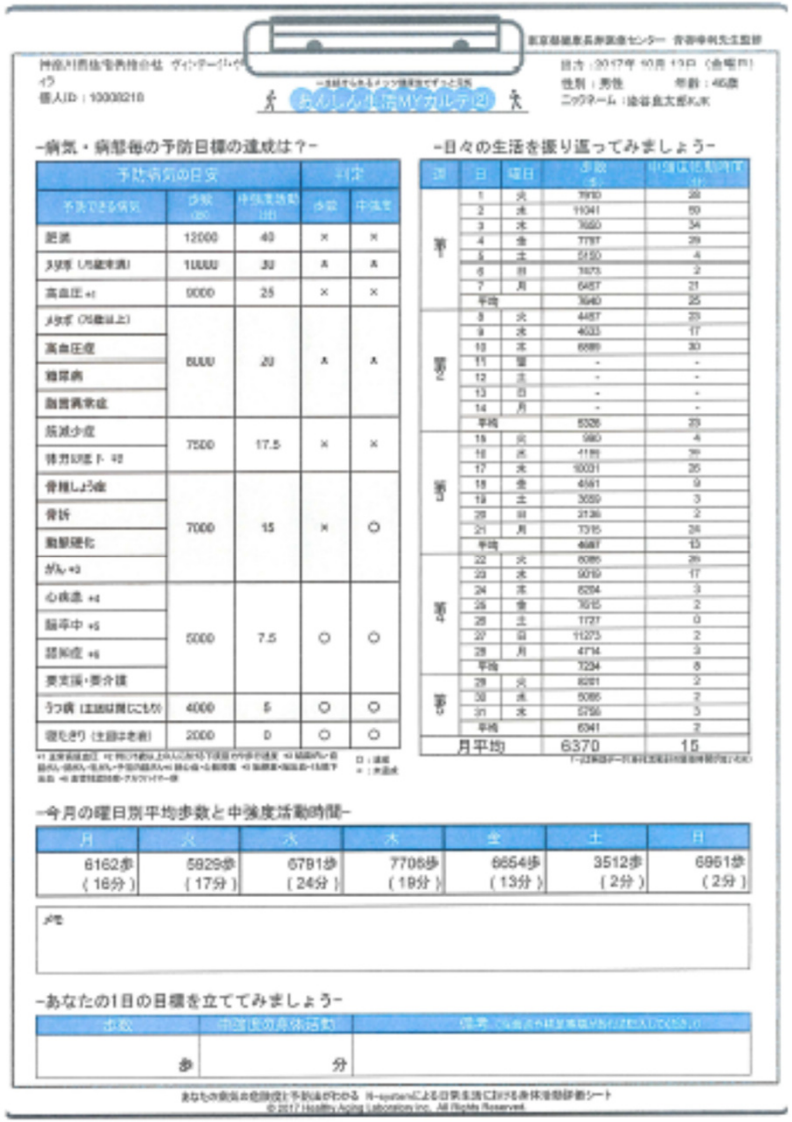


運 動

身体活動量計（MizunoM77）
による歩数と活動量測定

1日の歩数と運動強度

1カ月間の毎日の
歩数/中強度活動時間
目標：8000歩/20分以上

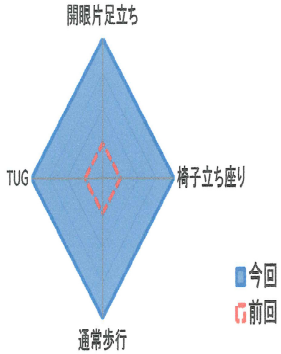


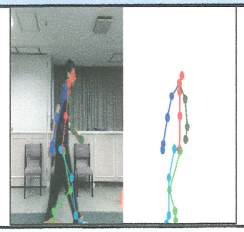
運動：身体機能テスト

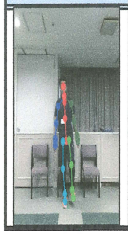
４か月に一度の身体機能状況

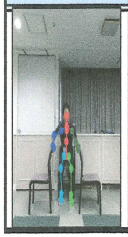
機能訓練レポート

作成日	2017年8月28日	実施者	森住 高広 様
握力	33.9ｋｇ	担当者	

総合コメント	あなたの身体活動能力は「筋力」「バランス能力」「歩行能力」ともにバランスよく高い能力を維持できています。この調子で生活上で身体を動かす機会を継続しましょう。
レーダーチャート	

通常歩行の比較	
今回	
前回	

開眼片足立ち		今回	前回	改善度合
	実施日	2017年8月28日		
	結果	17.2秒		
	コメント	「開眼片足立ち」は大変良い結果です。この調子で活動的な生活を継続しましょう。		

椅子立ち座り		今回	前回	改善度合
	実施日	2017年8月28日		
	結果	10回		
	コメント	足の力強さである「椅子立ち座り」は大変良い結果です。今まで通り、活動的な生活を続けましょう。		

通常歩行		今回	前回	改善度合
	実施日	2017年8月28日		
	結果	4.5秒		
	コメント	「通常歩行」は大変良い結果です。この調子でよく歩く生活を継続しましょう。		

TUG		今回	前回	改善度合
	実施日	2017年8月28日		
	結果	8.0秒		
	コメント	「TUG」は大変良い結果です。この調子で活動的な生活を継続しましょう。		

食事と運動の結果、
さらに生きがいの実証

生きがい

Live!
もっとエキサイティングに！

「生涯自立」を目指す

年毎の血液検査・光学的測定・骨密度検査を基に医師による食事と運動の指導

生きがい

合唱・陶芸　文化活動

認知症・老人性うつ対策

3食365日メニュー

活動量計による計測

個人健康カルテの作成

食事データと運動、介護・医療の各データを融合した「個人健康カルテ」を3ヶ月毎に作成、入居者の健康寿命延伸をトータル的にサポートしていく

個人健康カルテ・おもて面　（人間ドック、運動データ、既往歴）

●人間ドック結果●

		今回	前回	前々回
		H30.4		
身体計測	身長	159.4		
	体重	52.4		
	標準体重	55.8		
	肥満度			
	BMI	20.6		
	体脂肪率	17.7		
	腹囲	81.0		
眼科	視力	0.8/0.6		
	眼圧	6.0/18.0		
耳	聴力	#######		
肺機能	肺活量実測値	3.28		
	1秒量	2.1		
	%肺活量	103.5		
血圧	血圧	129/79		
便	潜血反応	(ー)		
尿検査	PH	8		
	比重	1.013		
	蛋白	(ー)		
	ウロビリノーゲン	(+ー)		
	潜血	(ー)		
	ケトン体	(ー)		
一般血液検査	白血球	5,700		
	赤血球	349		
	ヘモグロビン	12.9		
	ヘマトクリット	37.8		
	MCV	108.0		
	MCH	37.0		
	MCHC	34.1		
	血小板	15.2		
	血沈			
電解質	ナトリウム(Na)			
	カリウム(K)			
	クロール			
	カルシウム	8.5		
	マグネシウム(MG)			
	銅(Cu)			
	亜鉛(Zn)			
	フェリチン			

		今回	前回	前々回
		H30.4		
肝機能	AST(GOT)	23		
	ALT(GPT)	14		
	γ-GT	16		
	LDH			
	ALP	97		
	総ビリルビン(T-Bil)	0.5		
	D-Bill	0.1		
腎機能	尿素窒素(BUN)	15		
	クレアチニン	0.99		
	eGFR	55.8		
脂質	中性脂肪	69		
	総コレステロール	241		
	HDL	67		
	LDL	144		
糖代謝	HbA1c	5.6		
	血糖	96		
	尿糖	(ー)		
	1.5-AG			
生化学	総蛋白	7.0		
	アルブミン	3.8		
	A/G比			
	血清アミラーゼ			
	尿酸	5.2		
	蛋白分画A/G比			
	蛋白分画ALB			
	蛋白分画α1			
	蛋白分画α2			
	蛋白分画β			
	蛋白分画γ			
	グリコアルブミン(GA)			
血清学	RF(RA)			
	CRP	0.08		
	RPR	(ー)		
	HBs抗原	(ー)		
	HCV抗体			
	TPHA	(ー)		
	網赤血球数			
	H・ピロリ抗体			
	H・ピロリ濃度			

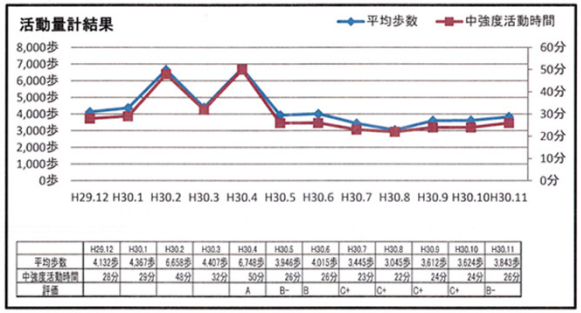
		今回	前回	前々回
		H30.4		
アンチエイジング	レプチン			
	ホモシステイン			
	DHEA-S			
	IGF-1			
	IRI			
	ACTH			
	TSH			
	コルチゾール			
	テストステロン			
	エストラジオール			
	プロゲステロン			
	尿中8-OHdG			
その他	CA19-9			
	NtproBNP			
	DHLA			
	AA			
	EPA			
	DHA			
	EPA/AA比			
	DHA/AA比			
	(EPA+DHA)/AA比			
	骨密度			
	若年骨密度比較			
	同年骨密度比較			

●AGE　血流量　骨密度検査●

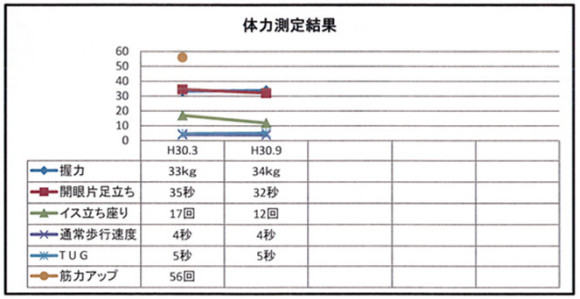
	前回	前回	前々回
AGE			
ABI			
baPWV			
血管年齢			

●既往歴　現病歴●

年　月	病　名	病院名	症状・治療・手術等の特記
50才	急性肝炎		
53才	腎盂腎炎		
60才	急性膵炎		
66才	総胆管結石・胆のう切除		
67才	前立腺肥大症		
71才	白内障　緑内障疑い		
75才	大腸ポリープ切除　通性脳虚血発作		
76才	脂質異常症		



	H29.12	H30.1	H30.2	H30.3	H30.4	H30.5	H30.6	H30.7	H30.8	H30.9	H30.10	H30.11
平均歩数	4,132歩	4,367歩	6,658歩	4,407歩	6,748歩	3,946歩	4,015歩	3,445歩	3,045歩	3,612歩	3,624歩	3,843歩
中強度活動時間	28分	29分	45分	32分	50分	26分	26分	23分	22分	24分	24分	26分
評価					A	B-	B	C+	C+	C+	C+	B-



	H30.3	H30.9			
握力	33kg	34kg			
開眼片足立ち	35秒	32秒			
イス立ち座り	17回	12回			
通常歩行速度	4秒	4秒			
TUG	5秒	5秒			
筋力アップ	56回				

医師からのコメント

個人健康カルテの作成

最新の医療エビデンスに基づき、認知症の原因症状（血管疾患・高血圧・骨粗しょう症）を「食」で抑制、「運動」で体力を維持し、「生きがい」をもって豊かな人生100歳時代を過ごす。

個人健康カルテ （栄養摂取データ）

■骨粗鬆症に関する栄養素

栄養素	推奨値	H30.8		H30.9		H30.10		H30.11	
		数値	充足率	数値	充足率	数値	充足率	数値	充足率
ビタミンD	5.5μg	13.3μg	242%	10.3μg	187%	13.8μg	251%	13.8μg	251%
ビタミンK	150μg	242μg	161%	250μg	167%	224μg	149%	243μg	162%
カルシウム	700mg	513mg	73%	414mg	59%	515mg	74%	481mg	69%
マグネシウム	320mg	297mg	93%	270mg	84%	288mg	90%	280mg	88%
リン	1000mg	1151mg	115%	1060mg	106%	1155mg	116%	1142mg	114%

■血管疾患に関する栄養素

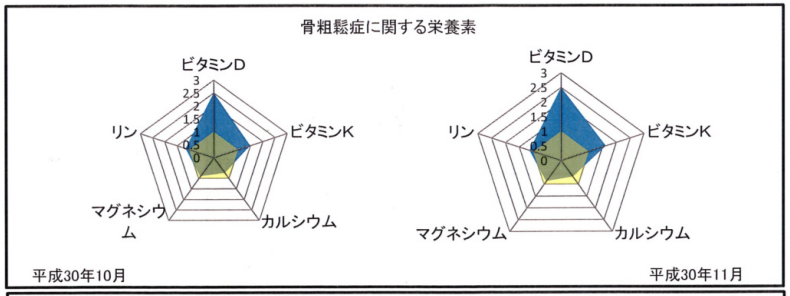
栄養素	推奨値	H30.8		H30.9		H30.10		H30.11	
		数値	充足率	数値	充足率	数値	充足率	数値	充足率
たんぱく質	60.0g	87.3g	146%	76.3g	127%	87.3g	146%	81.2g	135%
脂質	69.4g	57.7mg	83%	56.1g	81%	59.8g	86%	60.1g	87%
カリウム	2,500mg	3,098mg	124%	3073mg	123%	2984mg	119%	3052mg	122%
ビタミンK	150μg	242.0μg	161%	250μg	167%	224μg	149%	243μg	162%
マグネシウム	320mg	297mg	93%	270mg	84%	288mg	90%	280mg	88%
			0%		0%		0%		0%
			0%		0%		0%		0%

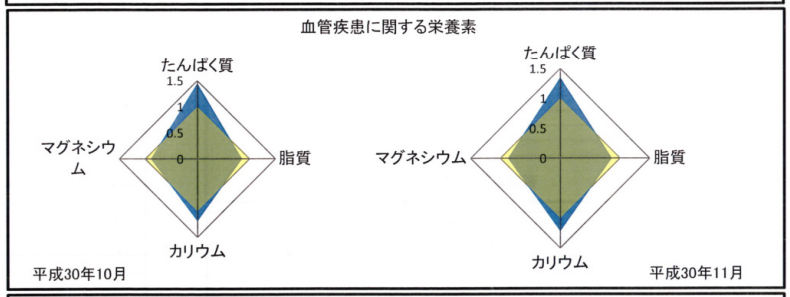
■認知症に関する栄養素

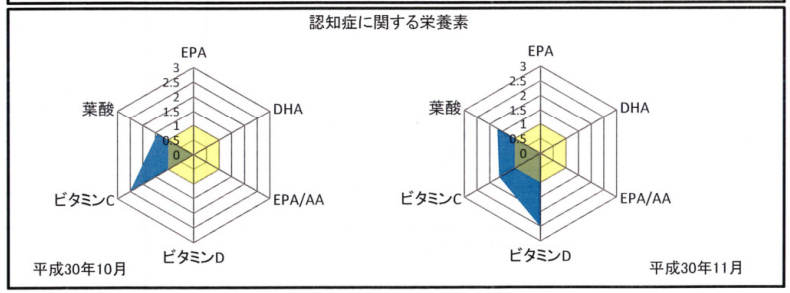
栄養素	推奨値	H30.8		H30.9		H30.10		H30.11	
		数値	充足率	数値	充足率	数値	充足率	数値	充足率
EPA			0%		0%		0%		0%
DHA			0%		0%		0%		0%
EPA/AA			0%		0%		0%		0%
ビタミンD	5.5μg	13.3μg	242%	10.3μg	187%	13.8μg	251%	13.8μg	251%
ビタミンC	100mg	164mg	164%	160mg	160%	143mg	143%	162mg	162%
葉酸	240μg	387μg	161%	367μg	153%	347μg	145%	407μg	170%

■食事の選択回数

		H30.8	H30.9	H30.10	H30.11	合計
朝	和朝食	17食	18食	19食	17食	118食
	洋朝食	13食	10食	11食	13食	
昼	昼定食	17食	18食	21食	21食	110食
	麺類	12食	11食	4食	6食	
夕	夕定食	23食	25食	22食	25食	114食
	チョイスA	4食	4食	8食	3食	
	合計	86食	86食	85食	85食	342食







栄養解析結果

栄養士からのコメント