

よりよいこれからの生き方をお考えの方に

ゆかり通信

Vol.128

新年号

2026年1月15日

この冊子はエデンの園ゆかり会
会員の方に年4回お届けしています。

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 高齢者公益事業部 **エデンの園**「ゆかり会」情報誌

【特集】

油壺エデンの園

油壺エデンの園 開園39周年記念

デューク更家氏 スペシャルインタビュー

interview
エデンで働く人



ご入居者に寄り添う
医療と健康維持を目指して



2026年
新年の
ご挨拶

油壺エデンの園 開園39周年記念

デューク更家氏 スペシャル インタビュー

デューク更家氏にお越しいただき入居検討者と
ご入居者向けに健康寿命を延ばす講座を
開催しました。

ウォーキングセミナースケジュール

13:30	ゆうなぎホール 開場 参加者・入居者 入場
14:00	ウォーキングセミナー開始
15:30	終了 会場にて物品(本・ハーブティー)販売 サイン会

デューク更家氏 プロフィール

でゅーくさらいえ
1954年生まれ。和歌山県新宮市出身。
間違った歩き方で足を痛めた母親のことを
きっかけに、独自の歩き方エクササイズ
「デュークスウォーキング」を確立した日本
を代表するウォーキングトレーナー。日本と
モナコに居を構え、国内外で健康と美を
追求する歩き方を提唱している。

「ウォーキング寿命は健康寿命」

100歳まで元気に歩き切るために

開園39周年を迎える油壺エデンの園は、2025年10月20日、ウォーキングトレーナーの第一人者デューク更家氏を講師に招いたウォーキングセミナーを開催。
71歳にして全国各地を飛び回り、元気・健康・長寿につながる歩き方を伝授するデューク更家氏に、ご入居者と接した印象、油壺の環境や自立型有料老人ホームについて、元気に歩き続ける秘訣など、貴重なお話を伺うことができました。

——本日ご指導いただいた入居者の方たちと接して感じたことは？

ご高齢な方々の体が動くのか少し心配していましたが、皆さん本当にお元気で驚きました。特に健康や運動への意識が高い方が参加したとは思いますが、自分で楽しくしよう、楽しく生きようという気持ちが伝わってきて、とてもやり易かったです。

——エデンの園は入居時自立が条件ですが、元気なうちから入る老人ホームについて、どう思われますか？

もう最高やないですか。体が不自由になってから入るのは何か暗い感じがします。元気なうちから入って自分の新たな生活の形を築くのが今のやり方だと思います。第3、第4の生きがいを見つけるには、こういった環境の方がいいかもしれません。夫婦で入居して楽しく暮らしている姿はいいなと思うし、子どもに迷惑を掛けたくない、世話になりたくないのが正直な気持ち。それは海外の高齢者も同じです。

——暮らす、歩く環境として油壺の印象は？

凄くいいと思います。まず景色が素晴らしい。私の活動拠点のモナコに雰囲気似ています。適度な坂があるのも、歩くにはいいですね。三浦半島

には地元で獲れる新鮮な肉や魚、野菜があると聞いています。元気の秘訣は肉も魚もよく食べること。たんぱく質がエネルギーになりますから。

自然の中で、より人間らしく、自分らしく！

人間は大昔から自然の中で生きるようになっていきます。雨の音、風の流れ、海の香り、四季の移り変わりなど、DNAが覚えているのでしょう。自然を体いつばいに感じながら、元気に歩き、暮らすことができる環境は、より人間らしく、自分らしく生きる上で最高です。年齢を重ね、自然豊かな地方に移り住む人が増えるのは良い傾向だと思います。

——デューク更家さんの思う健康寿命とは？

命健康 歩くこと。歩き切ったと実感できる人生ですね。うちのおかあちゃんは、無理やり歩いて病気になるって、もっと歩きたかったし、生きたかったと思う。そういう人を一人でも少なくしたい。自分の足でしっかり歩き切って、自分の人生に幕を引ける人が増えることを目指して教えています。

歩くことは、蘇ること！

50代までは歩くのは移動の手段のひとつ。60歳



まずは正しく歩くための体の使い方。
上半身3カ所、下半身3カ所のエクササイズから。



参加者を巻き込んだ実技が笑いを誘い、
会場は大盛り上がり。



デューク更家氏 スペシャル インタビュー

を超える健康への意識が高まり、歩く意味が変わります。私は、正しく健康的に歩くことは蘇ることだと思っています。1日1万歩でも3000歩でも歩くことに意味があり、旅先で友達と楽しく歩くことで気持ちが明るくなり、自分が蘇ってくる感じがします。

——元気に歩き続けるための秘訣は何かありますか？

一番は、人生を楽しむために元気でいたいという気持ちです。その上で距離は短くてもいいから、正しい姿勢で歩くこと。痛みや不安があれば、その人に合わせた正しい歩き方があります。あとは自分自身を好きになること。豊かな自然の中で美味しいものを食べ、自分の足で気持ちよく歩いて、私の人生は最高やと思っている人は健康寿命も延び、100歳まで元気に歩き切ることができるでしょう。

——最後に、もし引退されて油壺エデンの園に入居するとしたら、何をしたいですか？

入居者に何か教えたいですね。それはウォーキング



ングではないかもしれませんが。人の役に立つ、喜んでもらえるのが好きなんです。誰かのために何かをしたい、この前向きな気持ちも長生きの秘訣だと思います。この素晴らしい環境で、第3、第4の生きがいが見つけれたらいいですね。

活気と笑顔に包まれた デューク更家氏の ウォーキングセミナー

ご入居者36名、入居ご検討の方6名の計42名様が参加したデューク更家氏のウォーキングセミナー。氏の軽快なトークが参加者の緊張をほぐし、実技を交えた丁寧な指導はともわたりやすく、みなさんの歩き方が見るうちに進化していきました。それはまさに風を切って歩く「デュークズウォーキング」。90分間のセミナーがあつという間でした。

正しい歩き方を学び、綺麗な姿勢で気持ちよさそうに歩くご入居者たち
これぞ生デュークテレビで見たあの歩き方が目の前に。



「デューク更家さん、楽しく有意義なセミナーをありがとうございました。」

ご入居者に寄り添う医療と健康維持を目指して

ご入居者が安心して暮らすために欠かせない医療体制。エデンの園は、運営母体の聖隷福祉事業団の方針として「医住近接」を掲げ、各施設で医療との密接な連携体制を構築しています。油壺エデンの園の医療を担うのは敷地内に設けられた附属診療所。2025年4月からは園内の理学療法士を2名体制に拡充し、ご入居者の健康維持に力を注いでいます。園の医療とご入居者の健康を支えるキーマン3人に話を聞きました。



域全体で医療を支えている感じです。

よく話を聞き、否定をしない AIも活用し丁寧に答えていく

患者さんからは、日常生活や食事、運動についてよく質問を受けます。可能な限りお答えし、即答できない場合は他の先生に相談し、時にはAIのチャットGPTも活用し、後日対応します。患者さんとの雑談が好きで、カルテには趣味や出来事など、病気と関係ないことも記録します。ご入居者の心に寄り添う、何でも相談しやすいホームドクターでありたいと思っています。

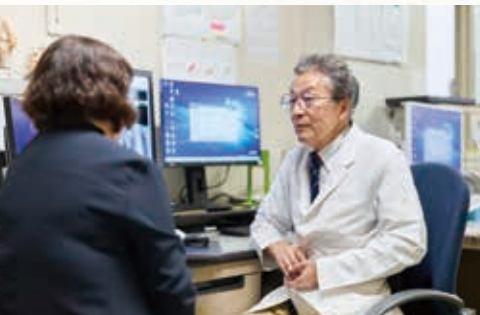
生活を制限されない状態の期間ですが、国の指標では、制限されていないと判断するのはその人自身です。肉体だけでなく精神的な部分も大きいのです。歳を取ると社会との接点や人と話すことが減りますが、ここは職員やご入居者同士、誰とでも話す機会があり、サークルやイベントなどの多くの楽しみもあります。心身ともに元気な方が多く、現在の最高齢は104歳。豊かな自然と人との触れ合いが健康に良いのでしょうか。入居者に医療関係者が多いのも頷けます。百聞は一見に如かず。一度、油壺を訪れてみるのはいかがでしょうか。

ご入居者のホームドクターとして 何でも相談しやすい医師でありたい

附属診療所医師 渡邊 弘美
わたなべ ひろみ

半島の先端でも安心の医療体制 医師・看護師が24時間対応可能な体制

11年前、諸磯湾越の富士山に感動し、附属診療所への赴任を決めました。ご入居者の外来対応、病棟回診や介護棟への往診、年2回の健康診断、ワクチン接種などが主な仕事です。医師と看護師が24時間のローテーション勤務で緊急時に備え、私以外にも周辺地区の整形外科、精神科などの先生方が当直や非常勤で来ています。園には15床の医療病棟があり、三浦半島の総合病院ともしっかり連携できているので、入退院などで困ることはありません。当初は半島の先端の医療体制に不安もありましたが、地



最高齢104歳。 自然と人に触れ合う 環境がいい

健康寿命は健康上の問題で日常



その方の人柄や暮らしを把握し より具体的な目標や生活の提案を

附属診療所 理学療法士 木塚 聖太

入院前後や外来のご入居者の 痛みや負担を和らげるリハビリ

聖隷横浜病院から油壺エデンの園の附属診療所に異動し、2年目になります。入院患者さんや外来の患者さんのリハビリ対応が主な仕事です。入院の方は回復や機能維持を主体に、外来の方は痛みを和らげ負担なく生活できるためのリハビリを行います。病院との大きな違いは、患者さんと退院後も関わること。ご入居者の生活状況がわかるので、例えば目標を「近くのコンビニまで歩いて行く」にするなど、より具体的なリハビリ提案ができます。以前の暮らしや人柄を踏まえ、どの程度の負担でどんな内容が良いか、慎重に見極めてプランを決めています。日常生活まで把握できるのでより寄りそった対応ができています。



ご入居者にとって何がベストか 各専門スタッフが常に話し合う

以前は診療所と一般居室を一人で担当していた

されることが多く、とてもやりがいを感じます。今は附属診療所の患者さんや介護保険認定者の方のリハビリがメインですが、元氣な方でも膝や腰が痛いなど、体力的な不安を抱えています。木塚さんとは「もっと多くのご入居者と関わりたい」と話していて、今後は、理学療法士の知識や技術を活かした予防活動など、2人で何か挑戦したいですね。今の質を落とさず、目標はご入居者の皆さまの健康と健脚を支える理学療法士。まだまだできることはいっぱいあると思います。



したが、4月から安保さんが加わった体制になりました。彼に聞けば入院前の状況がより詳細までわかりますし、退院後も連携よく仕事ができます。園では部署間のコミュニケーションも活

発です。理学療法士、看護師、介護士、ケアマネージャーなど、ご入居者の人柄や生活を知る各専門スタッフが入院の際にカンファレンスを行い、どのようなサポートが必要か、何がベストかを常に話し合います。いかに安心して快適に日常生活を送れるかをスタッフ全員が考えるワンチームです。特に注力するのは一人で移動し排泄できる力の維持。自分の部屋で生活できるか、介護居室に移るか否かを左右する部分なので、慎重にサポートしています。



あくまで本人の希望を優先に 続けられる無理のないリハビリを

居室サービス課 理学療法士 安保 裕太

ICTやAIに積極的なエデンの園 声掛けや触れ合いを大切に

以前は病院勤務でしたが、退院後も患者に寄り添う理学療法士になりたいと施設への転職を決めました。軽度の介護保険認定者の機能評価を行い、福祉用具の必要性の判断や個別機能訓練のプラン作成などが主な仕事です。評価では、歩くところを撮影しAIが判断するアプリを活用しています。エデンの園は、ICTやAIアプリなどを積極活用する施設です。附属診療所の渡邊先生がAIを駆使するのには驚きました。経験や知識も大事ですが、医療の進化は著しく、有効な技術は大いに活用した方がよいと思います。ICTを活用することでご入居者との触れ合いに多くの時間を割き、本人の希望を聞きながら無理のない範囲で継続できるリハビリの提案を心掛けています。

もっと多くのご入居者と関わり 理学療法士としてできることを

ご入居者からは「歩く距離が伸びた」「外を歩けるようになった」「姿勢が良くなった」など感謝

デイリーライフ見学会

特典 年に一度開催する『介護フェスタ』に参加できます!

[参加費]
無料
昼食付

日時 2026 2/14 土
10:00~14:30

場所 油壺エデンの園

定員 12名 (60才以上の方)

※先着順 申込多数の場合抽選とさせていただきます



ワンコイン見学会

見学後に三浦の河津桜散策はいかがですか

平日限定で催行!

日時 2026 2/27 金

昼食付 / 参加費500円 / 予約制 / 1日6名様限定

※見学会のお問合せ・お申込みは下記フリーダイヤルまで ※予約確定後、案内状を送付いたします。(路線案内含む)

油壺

エデンの園から

お問い合わせ

詳細につきましてはフリーダイヤルにお問い合わせください。
[月~金曜日9:00~17:00 土・日・祝を除く]

0120-37-4165

募集対象空室情報

[2026年1月1日現在]

8室入居可能

