

インフルエンザだけじゃない！冬場は心筋梗塞にもご注意を スマートコミュニティ稲毛 入居者の健康の秘訣は 常設「保健室」での予防医療

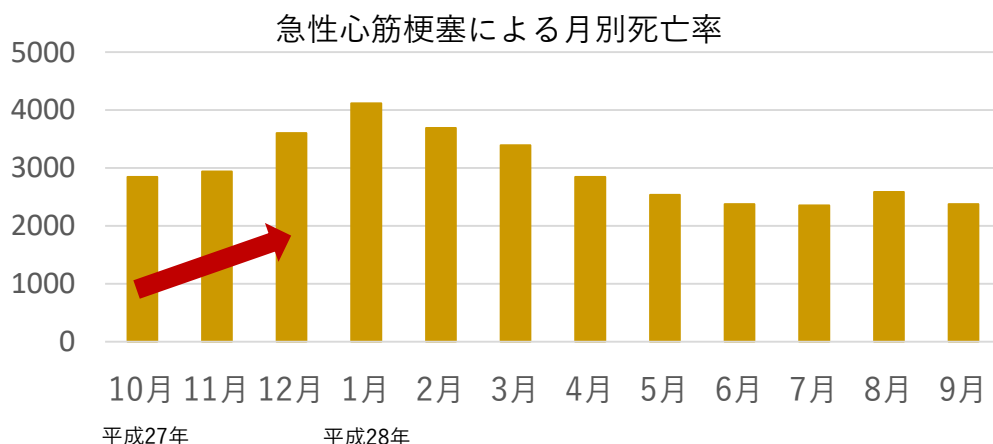
株式会社スマートコミュニティ(本社：千葉市稲毛区 代表：染野正道)が運営する、“スマートコミュニティ稲毛”は、2010年の開業から9年目を迎え、全7棟1000戸を超える会員制シニア向け分譲マンションです。

スマートコミュニティ稲毛では住居者の皆様に健康に過ごしていただくため「予防医療」を導入し、クラブハウス内の保健室で健康維持を日ごろからサポートしています。

冬場は高齢者による心筋梗塞が1年の間で最も起こりやすい季節と言われ、厚生労働省のデータによると、10月から1月ごろにかけて発生率があがることが分かっています。

冬に多い原因として、お風呂場など暖かい場所から寒い部屋に移動する際の血圧の急激な変動によって心臓や血管に負担がかかることがあげられます。また、インフルエンザも冬場が1年間で発症率が1番多いと言われ、昨年2017年の患者数は過去最多を更新しました。

スマートコミュニティではこのような病気を避けるべく、クラブハウス内に常設されてる保健室にて、日ごろから入居者の皆様と積極的なコミュニケーションを取りながら、健康維持のサポートをしています。また、近隣の医療機関と協力し、いざという時の対応にも体制を整えています。



厚生労働省「平成28年人口動向調査・急性心筋梗塞による死亡数より」

■スマートコミュニティの保健室とは

スマートコミュニティ稲毛では病気を未然に防ぐ「予防医療」を導入し、クラブハウス内に併設された保健室で健康面をケアしています。日中に常駐している看護師がケガなどへの救急処置や、健康や介護に関する相談にお応えし、日頃からの健康維持をサポートしています。また、近隣の医療機関と協力することで、いざという時にも安心なサポート体制を整えました。

開室日：毎日9:00-18:00



■ 日ごろのコミュニケーションから予防医療 「スマートコミュニティ 保健室」看護師さんインタビュー

1.入居者の健康維持のために特に心がけていることは？

→お声がけするなど、日ごろからコミュニケーションを取りながら、体調不良が見つかった場合は経過観察を行っています。

2.入居者の皆さんの健康の秘訣は？

→毎朝のストレッチ・ラジオ体操やダンベル体操をおこなっていただくことで体力づくりをしています。

3.冬に向けてどのようなサポートを行いますか？

→インフルエンザ予防接種の実施。近隣病院より医師・看護師に来ていただいています。

4.心筋梗塞などの病気を避けるために日ごろからこういった声かけ、またはサポートをしていますか？

→会員紙スマートタイムスへの掲載や保健室前のホワイトボードへ、季節に合ったお知らせを行っています。（高血圧、インフルエンザ予防など）

5.保健室があることについて入居者の方から喜んでいただいている点は？

→「365日開室しているため、安心できる。」「何かあったときに迅速に適切な病院を紹介してくれた」などのお声をいただきました。



■アクティブに過ごして生き活きとしたシニアライフを

スマートコミュニティ稲毛では約80種類の趣味の講座があり、皆様に趣味を楽しんでいただきながら毎日をお過ごしいただく、アクティブな暮らしをご提案しています。シニアになり一人で過ごすのではなく、多くの同世代の仲間とつながりを持ち一緒に楽しみ、食事を会話しながら召し上がっていただくことで健康寿命を延ばし、いつまでも健やかに生活していただきたいと考えています。

充実したアクティビティ メニュー例						
(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
ラジオ体操・ダンベル体操 9:30～10:15	ラジオ体操・ダンベル体操 9:30～10:15	ラジオ体操・ダンベル体操 9:30～10:15	ラジオ体操・ダンベル体操 9:30～10:15	ラジオ体操・ダンベル体操 9:30～10:15	ラジオ体操・ダンベル体操 9:30～10:15	ラジオ体操・ダンベル体操 9:30～10:15
テニス 9:00～10:30 グラウンドテニスコート	和太鼓 10:15～12:00 2階音楽室(特大)	ゴルフ 10:00～11:30 グラウンド練習場	ハーモニカ 10:30～12:00 2階音楽室(特大)	陶芸 前半10:30～12:00 後半14:30～16:00 第1アトリエ	ジャズダンス 10:30～12:00 フィットネススタジオ	太極拳 10:30～12:00 フィットネススタジオ
やさしい 日本の歴史 13:00～14:30 1階セミナールーム	練功十八法 &八段錦 10:30～11:30 2階多目的室③	ヨガ 10:30～11:45 2階多目的室⑤	ラテンダンス 10:30～12:00 フィットネススタジオ	バランスボール 14:30～16:00 フィットネススタジオ	健美操 13:30～15:00 フィットネススタジオ	百人一首 16:15～17:45 1階セミナールーム①
絵画 14:30～16:00 第1アトリエ	パソコン教室 10:30～12:30 2階多目的室③	ゆる体操 13:30～15:00 2階多目的室⑤	書道 11:00～12:30 第1アトリエ	写経 14:30～16:00 1階セミナールーム①		書道 16:15～17:45 第1アトリエ
囲碁 14:30～16:00 囲碁コーナー	写真 14:00～15:30 1階セミナールーム①	スポーツ吹き矢 13:30～15:00 ダンスホール	ねんど 13:00～14:30 第1アトリエ	ビリヤード 14:30～16:30 1階ビリヤード場	俳句 13:30～15:00 1階セミナールーム①	
卓球 15:30～17:00 卓球場	詩吟 16:15～17:45 1階セミナールーム②	チューブ体操 15:00～16:30 2階多目的室⑤	ウクレレ 16:15～17:45 2階音楽室(特大)	フラダンス 16:15～17:45 フィットネススタジオ	気功 14:30～16:00 2階多目的室⑤	社交ダンス 16:00～17:30 ダンスホール

■スマートコミュニティ稲毛について

名称：スマートコミュニティ稲毛
〒263-0005 千葉県千葉市稲毛区長沼町93-1
HP： <http://www.smartcommunity.co.jp/>
TEL：フリーダイヤル 0120-30-1414

【アクセス】

◇お車で越しのお客様
カーナビは『千葉市稲毛区長沼町90』とご入力ください

◇電車で越しのお客様
JR稲毛駅からバスをご利用
JR稲毛駅東口、京成バス1番乗り場「こてはし団地」行に乗車。
「長沼」停留所まで約18分、下車後徒歩2分

◇高速バスをご利用の場合
東京駅八重洲口より「ちばきたライナー」に乗車。
「長沼」停留所まで約60分、下車後徒歩1分

◇ご入居条件

原則満50歳以上で、健康的に自立した日常生活を送ることができる方。
※ご入居にあたっては所定の審査がございます。

◇初期費用について（お一人入居の場合）

入会金1,620,000円＋施設利用権利金1,512,000円＝計3,132,000円
※お部屋は11,000,000円～ ※毎月91,544円の施設利用料(朝晩食事込)がかかります。

◇内覧会随時受付中

【実施日時】午前10時より毎日受付 ※午後5時以降は事前にご連絡ください



- クラブハウス(受付)
- スマートヴィレッジ稲毛(A～E棟)
- スマートヴィレッジ稲毛(F棟)
- スマートヴィレッジ稲毛(G1棟)
- グラウンド