

## **2025年4月号NO. 354**

### ～目 次～

1. 後期高齢者の坂と85才の峠 第27回
2. 『あなたの最後の晚餐メニュー』途中経過
3. ちょいナビの会開催！！
4. シナプス活動
5. サークル活動
6. ム・ウスケジュール
7. 4月土曜日・日曜日予定



### < 同時配信資料 >

- 4月号ヘルスアップセミナーのお知らせ

ホームページ <https://muu21.com/>



ホームページ QR

Instagram

<https://www.instagram.com/muu21azamino/>



Instagram QR

ヘルスアップセミナー申込み

[muu21seminar@gmail.com](mailto:muu21seminar@gmail.com)



ヘルスアップセミナー申込 QR



## 1. 後期高齢者の坂と 85 才の峠 第 27 回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

ソファでゆっくり座る、ごろ寝でテレビはやめましょう。

春です、暖かくなりました。外出しましょう！運動しましょう！

みなさん、冬眠が長すぎて、からだがなまっていませんか？

脂肪の蓄積があればもう少し冬眠できるかもしれませんが、筋肉は更に萎縮しますよ。

身体活動は気持ちもところも生き生き、ワクワクしてきます。

どのくらい運動するの？？？

「高齢者身体活動・運動ガイド 2023」の研修会に出席しました。

ガイドラインをまとめました。

1) 強度 3 メッツ以上の身体活動を 1 日 40 分以上(約 4000 歩)を推奨する

週 15 メッツ時に相当します。3 メッツ未満の生活 動(家事など)は約 2,000 歩に相当。

1 日の合計は約 6,000 歩。

2) 高齢者で身体活動を 週 15 メッツ時以上を満たす方は女性では 65～74 歳で 38%、

75～84 歳で 22%、85 歳以上で 5%でした。意外と少ない。

3) 結果:筋力トレーニングを週 2～3 日行うことを推奨する(多要素な運動に含めてもよい)

4) 多要素な運動は色々ありますので、いろいろ意識して 3 メッツ以上の運動をやりましょう。

5) 座位行動は極力少なくする事。

6) 各疾患の運動メニューは 2 階ラウンジテーブルにあります。

結果:

1) 身体活動をほとんど 行わない高齢者と比べて総死亡及び心血管疾患死亡のリスクが  
約 30%程度低下すること。

2) 有酸素性身体活動は認知機能低下を予防する可能性があることが確認されている。

- 3)多要素な運動は転倒リスクはを 2～32%、転倒・骨折 のリスクを 15～66%の低減が認められている。
- 4)座位行動をしないは食後血糖値やインスリン抵抗性などの心血管代謝疾患のリスク低下にとって重要である。3 メッツ以下でも家事等の生活活動が多ければ健康に良い。30 分毎にブレイクする事も必要でしょう。
- 5)体力が十分にある高齢者では、成人と同量の週 23 メッツ時以上(毎日 60 分以上の身体活動、あるいは1日 8,000 歩以上)を目標としましょう。
- 6) 有酸素運動だけではなく、筋力トレーニング、バランス 運動などの多要素な運動を行いましょう。
- 7) 高齢者の外出や社会参加の機会を増やす取組が求められる。

#### どうすれば：

- 1)からだを動かさない人より、身体活動の多い人ほど疾病予防、健康寿命の延伸になります！！座ってばかりでなくからだを動かしましょう！
- 2)今日はお休み、あした運動しようではなく、毎日毎日の身体活動と考え、地道に継続すれば結果がでます、そして座位行動よりメッツが低い横寝、寝たきりで長生きではなく身体活動を意識するだけでも更に健康で、長生きできるでしょう。
- 3)歩数であれば 1 日合計 6000 歩、雨で外出しなければ家庭内歩行で 6000 歩稼ごましょう。運動が足りないという方は 8000m歩(男子)です。座位＝>立位＝>歩行、そして姿勢です。
- 4)運動、筋トレをする事によりサルコペニア(筋肉量の減少、筋力の低下)を防止しましょう。歩数だけが運動ではありませんので、外来では時間がなければ 6000 歩＋筋トレ運動＋ストレッチ運動をすすめています。

- 5) タラタラ散歩は気分転換が主流ですので筋トレを意識するのであればインターバル速歩、  
又は速歩で行いましょう。他の運動、筋トレもあります。トレーナーに相談してみましょう
- 6) サルコペニアを含めたフレイルサイクル予防が更に必要です。精神的フレイル、社会的  
フレイルを含め、筋力トレーニング、バランス 運動などの多要素な運動指導、クラスが  
あります。「ム・ウ 21 あざみ野」で頑張りましょう。
- 7) 身体活動もやりすぎれば問題があります。運動の強さ、やり方などは無理せず、楽しくの  
範囲(歯を食いしばりながら？汗をタラタラかきながら？)で行いましょう。  
水分、タンパク質補給、食事等も考えながら行いましょう。
- 8) 高齢者とは 65 才以上の方です。90 才以上の方は超高齢者です。65 才未満の方は  
6000 歩以上を考えましょう。

最後の雪？も降りました。春になりました！！！！

遅ればせながら、面倒臭がらないで、運動習慣をつくりましょう。

後期高齢者の坂は 75 才以上から超高齢者(90 才)位まで続く、のぼり坂、くだり坂  
ゆっくり少しずつ、自分の脚で登りましょう。

さて・・・

久しぶりにちよいナビの会を 4 月 5 日(土)午後を開催します。

満開か？桜吹雪か？目的は「歩こう会」で～～～す。詳細はチラシ参照。

長濱隆史

## 2.『あなたの最後の晚餐メニューはなんですか？』アンケート途中経過

今回は『地元の美味しいところはどこですか？』アンケートにご協力いただきました。

市ヶ尾～荏田～あざみ野～たまプラーザ近辺の美味しいお店を和洋中イタリアン・スイーツ

…多数挙げていただきました♪

さて、今回は『あなたの最後の晚餐メニューはなんですか？』アンケートです。

お寿司？ステーキ？焼肉？ご馳走は思い浮かびますが、『最後の晚餐』という感じでもなく？

結局、日本人に生まれたからにはシンプルに炊き立ての白米にお味噌汁～？！

以下、アンケート途中経過です。引き続きご協力お願いいたします！！

○特上寿司 ○和食コース ○お蕎麦・天ぷら ○カレーライス ○シュウマイ

○ラムステーキwith赤ワイン ○ステーキ ○ヒレ肉ステーキのフルコースwith赤ワイン

○アジフライ ○アジ干物with赤だし ○焼きたらこのおにぎり ○揚げパン

○だし巻き玉子with白米・豚汁 ○うな重 ○するめ



## ちょいナビの会 開催！！

春です❖遅い昼飯と遅い桜を  
楽しみましょう～♪



日時：4月5日(土)

**13:00 ム・ウ21ビル前集合**

場所：國學院たまプラーザキャンパス周辺

持ち物：雨天決行のため、傘の準備

注意点：遅い昼食を國學院でとる予定です。

昼食は食べないでご参加ください。

2時間位の行程ですので健康ウォークの  
用意をしてください。

写真の会とコラボしますので、  
キャンパス桜通りは散歩です。

☆申込みはムウフロントまでお願いします☆

担当：長浜



#### 4. シナプス活動

※詳しくは施設内掲お示ご確認ください。

| シナプス                     | 日 時                               | 備 考           |
|--------------------------|-----------------------------------|---------------|
| コーヒー & サムシング             | 第2水曜日<br>14:30～16:00<br>4月8日      | 担当：稲富様        |
| つむぐ会                     | 第4土曜日（通常）<br>13:00～14:30<br>4月26日 | 担当：加藤様        |
| 写仏の会                     | 第2土曜日<br>14:00～16:00<br>4月 12日    | 担当：中名生様       |
| 健康マージャン                  | 不定期開催<br>10:00～12:00              |               |
| 苔を囲む会                    | 第2日曜日<br>13:00～14:30<br>4月13日     | 担当：阿良木様       |
| お気軽♡手話ベリ<br>（おしゃべり）      | 第4日曜日<br>15:00～16:30<br>4月27日     | 担当：高橋様<br>吉岡様 |
| シナプスイベント<br>（ミスシェランの会、他） | 第3土曜日<br>15:30～<br>4月はありません       | 担当：長浜         |
| ちょいナビの会                  | 不定期開催<br>4月5日<br>詳細は掲示板をご確認ください   | 担当：長浜         |

|                         |                                 |             |
|-------------------------|---------------------------------|-------------|
| 写真の会                    | 第1土曜日<br>13:00～ちょいナビコラボ<br>4月5日 | 担当：長浜       |
| フレイル改善・脳活<br>音楽療法 in 道草 | 第3日曜日<br>10:30～<br>4月20日        | 担当：長濱<br>市原 |

現在シナプス活動として趣味の会などで「天空」をご利用いただいております。

日程などお気軽にスタッフにご相談ください。

「天空」ご利用の場合、現在の処6名以上の場合はスタジオに変更となります。

宜しくご理解ご協力をお願い致します。

担当：湯井



## 5. サークル活動

日程は定例日で標記してあります。詳しくは施設内掲示にてご確認ください。

| サークル                   | 日 時                                 | 備 考                  |
|------------------------|-------------------------------------|----------------------|
| 歌う同好会<br>カー口野あざみ(混声合唱) | 第2・4 火曜日<br>16:00～17:30<br>4月8日・22日 | 月会費制                 |
| 水泳教室                   | 日曜日<br>10:00～11:30<br>4月27日         | 1650円<br>担当:斎藤誠トレーナー |
| ゴルフコンペ                 | 春・秋 開催                              |                      |

## 6. ム・ウ スケジュール

変更または中止の場合もございますのでお問い合わせ下さい。(予約制です)

|                | 担当          | 日時                        | 時間          |
|----------------|-------------|---------------------------|-------------|
| 栄養相談           | 大島<br>管理栄養士 | 木曜日13:30～<br>スタッフにお尋ねください |             |
| 健康スポーツ介護<br>相談 | 長浜医師        | 毎月第1土曜日<br>14:00～15:30    |             |
| 体組成検査          | トレーナー       | スタッフにご相談ください              |             |
| フィジカル          | 田中PT        | 4月17日(木)                  | 15:30-18:00 |
| コンディショニング      | 山口PT        | 4月12・26日(土)               | 15:30-18:00 |

# 7. 4月土曜日・日曜日予定：2階スタジオ・4階天空

| シナプス |       | 土曜日         |             | 日曜日         |              |
|------|-------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|      |       | 天空          | スタジオ        | 天空          | スタジオ         |
| 第1週  | 10:30 |             |             |             |              |
|      | 11:00 |             |             |             |              |
|      | 11:30 |             |             |             |              |
|      | 12:00 |             |             |             |              |
|      | 12:30 |             |             |             |              |
|      | 13:00 |             |             |             |              |
|      | 13:30 |             |             |             |              |
|      | 14:00 | 定期          |             |             |              |
|      | 14:30 | 健康スポーツ介護相談  |             |             |              |
|      | 15:00 | 14:00～15:30 |             |             |              |
|      | 15:30 | 定期          |             |             |              |
|      | 16:00 | 写真の会・ちょいナビ  |             |             |              |
|      | 16:30 | 15:30～17:00 |             |             |              |
|      | 17:00 |             |             |             |              |
| 第2週  | 10:30 |             |             |             |              |
|      | 11:00 |             |             |             |              |
|      | 11:30 |             |             |             |              |
|      | 12:00 |             |             |             |              |
|      | 12:30 |             |             |             |              |
|      | 13:00 |             |             |             |              |
|      | 13:30 |             |             | 定期          |              |
|      | 14:00 |             | 定期          | 苔を囲む会       |              |
|      | 14:30 |             | 写仏の会        | 13:00～14:30 |              |
|      | 15:00 |             | 14:00～15:30 |             |              |
|      | 15:30 |             |             |             |              |
|      | 16:00 |             |             |             |              |
|      | 16:30 |             |             |             |              |
|      | 17:00 |             |             |             |              |
| 第3週  | 10:30 |             |             |             | 定期           |
|      | 11:00 |             |             |             | フレイル予防改善in道草 |
|      | 11:30 |             |             |             | 10:30～12:00  |
|      | 12:00 |             |             |             |              |
|      | 12:30 |             |             |             |              |
|      | 13:00 |             |             |             |              |
|      | 13:30 |             |             |             |              |
|      | 14:00 |             | ヘルスアップセミナー  |             |              |
|      | 14:30 |             |             |             |              |
|      | 15:00 |             | 14:00～15:00 |             |              |
|      | 15:30 | *不定期*       | *不定期*       |             |              |
|      | 16:00 | シナプスイベント    | シナプスイベント    |             |              |
|      | 16:30 | 15:30～      | 15:30～      |             |              |
|      | 17:00 |             |             |             |              |
| 第4週  | 10:30 |             |             |             |              |
|      | 11:00 |             |             |             |              |
|      | 11:30 |             |             |             |              |
|      | 12:00 |             |             |             |              |
|      | 12:30 |             |             |             |              |
|      | 13:00 |             |             |             |              |
|      | 13:30 |             | 定期          |             |              |
|      | 14:00 |             | つむぐ会        |             |              |
|      | 14:30 |             | 13:30～15:30 |             |              |
|      | 15:00 |             |             | 定期          |              |
|      | 15:30 |             |             | お気軽♡手話べり    |              |
|      | 16:00 |             |             | 15:00～16:30 |              |
|      | 16:30 |             |             |             |              |
|      | 17:00 |             |             |             |              |

＊ム・ウ 21 あざみ野会員様特典＊

①貸スタジオ：会員様がご予約（主催）の場合、会員様は￥0。

会員様とご一緒にご利用の外部の方は1名毎に￥550

②4階「天空・メンバーズラウンジ」も同じく会員様は無料にご利用いただけます。

～～クラブの運用が優先されますが、ご利用の際はお問い合わせください～～