



ムウ21あざみ野

ムウニュース

2025年5月号NO. 355

～目 次～

1. 後期高齢者の坂と85才の峠 第28回
2. ご利用者様の声 Q & A
3. シナプス活動
4. サークル活動
5. ム・ウスケジュール
6. 5月土曜日・日曜日予定



< 同時配信資料 >

- 5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



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 28 回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

85 才の峠に電波が届くか？

高齢者と AI

後期高齢者の坂を歩きながら、80才を過ぎると孤独、孤立との戦いであり、
住み慣れた今までの家で過ごしたいとの戦いである。

「そうですね」と割り切る事も必要となるかもしれない。なにもしなければ足腰が弱る。

フレイルである。

友だち、人、地域とのつながりがまだある。

ムウ21あざみ野とのつながりもある

しかしあと何年か？？すると更に孤立、孤独の環境が発生する。

又はまわりは高齢者ばかりの生活(少し若い人と交流しましょう)

人間と交流が少なくなる生活、カードの生活、現金をもたない生活、新聞もなく、情報は
テレビ等から一方的となる。

整理整頓、終活、階段、手すりの整備だけでない。今ある家を売却してマンションに入る、
介護施設に入居するも一つの方法であるがまずできる事は自分自身で動けるからだづくりを
する事と最近思う。そして社会的、精神的フレイル解消であろう。

からだづくりはムウ21あざみ野でお願いします。

そして高齢者と AI の時代になる。そのような時代になるでしょう。

1) ある雑誌によると...

高齢者にとって、インターネットを利用しない理由としては、「利用する必要ない」(31.8%)、

「操作が難しい」(20.2%)(平成 17 年通信利用動向調査)

高齢者のインターネット利用率(平成 29 年)国民全体の利用率 80.9%に対して、
65 歳以上の利用率は 46.2%(60～69 歳でインターネットを利用している割合は
73.9%だそうだ。)「そうですね」ですが必要としなければ必要としない。

2)ムウ 21 あざみ野では. . .

①皆様のご協力ご理解でクラスの予約制度、毎月の月会報「ムウニュース」を「お友達 LINE」
で、「ムウの日々の情報」を「インスタグラム」で発信しております。

やむにやまれずご協力いただいております。

応用問題も含め「スマホ利用」の回数が増えたと存じます。

老化防止と考えたい。お問い合わせください。

②かくゆう私も 0 からスタートで電子カルテを利用せざるをえない時代となりました。面倒くさいと
して開業！！をやめた先生もいました。

「先生少し早くなりましたね」とお褒めのお言葉をいただくことがあります。

2025年4月からの外来診療の電子カルテは顔写真の電磁システムになります。

医療の進歩ではなく、周辺環境整備に追いつかないと仕事できません。

ついて行けなければ医療の問題ではなく、また高齢医師はリタイアです。

否応なくドンドンすすみます。(ついて行けません?)そしてガラケー並みの利用頻度で
スマホ、パソコンをがんばりましょう。

③最近ではムウ21のヘルスアップセミナー開催も含め ZOOM 開催が増え効率よく利用して

おります。SNS、YouTube はあまり利用しておりませんが、いろいろな情報がとれます。

ホームページ等のご利用は面倒くさがらずに慣れていきましょう。皆様と運動だけの

コンタクトだけではなくコミュニケーションづくりとしてネットを利用して何ができるかを模索して

おります。

システムができて使いこなすために、スマホ、パソコン教室が必要かも知れません。

今回は「周辺環境整備でできる事を頑張りましょう」を一緒に考えましょう。

長濱隆史

2. ご利用者様の声 Q&A

Q:健康維持、増進には「座位行動を少なくしましょう！」「散歩をしましょう！」病気の治療でも同じ事を言われます。実際どうしたらいいのでしょうか？

A:実行する事でエビデンスは多々報告されています。

「やっています！？」では効果の善し悪しはわかりません。

年齢、目的並びに体力等の条件によりますが高齢者の方で座位・身体活動についてガイドラインで考えましょう。

- ① 一般的にリタイア以後多くの時間をテレビ視聴、読書、端から端までの新聞熟読、長時間ソファでゆったり、座りながらの長時間の休憩、お茶タイムで過ごすことがあります。パソコン、スマホ等のスクリーンタイムは 60 分～120 分以上の継続は要注意。30 分毎のブレイクが望ましいとされています。低強度の活動(家事手伝いなど)は座位行動ではありませんので家事労働を増やしましょう！！
- ② 身体活動を活発にしましょう。

外出する、座位行動を少なくし 3Mets 以上の中強度以上の身体活動をしましょう。

身体活動を1日 40 分以上（1日約 6,000 歩以上）（=週 15 メッツ・時以上）、

有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上
しましょう

③ 健康効果を得るためには、1 週間を 通して、中強度の有酸素性の身体 活動を少なくとも
150～300 分、または高強度の有酸素性の身体活動を少なくとも 75～150 分、そして
中等度と 高強度の身体活動の組み合わせによる同等の量を行うべきであるとしています。
すなわち毎日約 20～40 分の中強度の有酸素性の身体活動をやりましょう。

④ 筋力トレーニングとして主要筋群の週 2～3 回中強度負荷をしましょう

しっかり結果をだすには日常生活のリズムも大切です。3 食の食事のバランスも重要ですが、
まずは意識してやってみましょう。雨の日はお休みではなく、自宅内でやりましょう。

具体的にはトレーナーにお尋ねください。

3. 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 14:30～16:00 5月14日	担当：稲富様
つむぐ会	第4土曜日（通常） 13:00～14:30 5月24日	担当：加藤様
写仏の会	第2土曜日 14:00～16:00 5月 10日	担当：中名生様
健康マージャン	不定期開催 10:00～12:00	
苔を囲む会	第2日曜日 13:00～14:30 5月お休み	担当：阿良木様
お気軽♡手話ベリ （おしゃべり）	第4日曜日 15:00～16:30 5月25日	担当：高橋様 吉岡様
シナプスイベント （ミスシェランの会、他）	第3土曜日 15:30～ 5月はありません	担当：長浜
ちょいナビの会	不定期開催 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 13:00～ 5月お休み	担当：長浜
フレイル改善・脳活 音楽療法 in 道草	第3日曜日 10:30～ 5月18日	担当：長濱 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



4. 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 カー口野あざみ(混声合唱)	第2・4 火曜日 16:00～17:30 5月13日・27日	月会費制
水泳教室	日曜日 10:00～11:30 5月18日 詳細は掲示板をご確認ください	1650円 担当：斎藤誠トレーナー
ゴルフコンペ	春・秋 開催	

5. 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 管理栄養士	毎週木曜日13:30～ スタッフにお尋ねください	
健康スポーツ医療 相談	長浜医師	毎月第1土曜日・5月お休み 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	5月15日(木)	15:30-18:00
コンディショニング	山口PT	5月10・24日(土)	15:30-18:00

6. 5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5月お休み			
	14:30	健康スポーツ介護相談			
	15:00	14:00～15:30			
	15:30	定期5月お休み			
	16:00	写真の会			
	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			5月お休み	
	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♡手話ベリ	
	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～～