



ムウ21あざみ野

ムウニュース

2026年5月号NO. 367

～目次～

1. 介護の手間がかかるとは・・・
後期高齢者の坂と85才の峠 第40回
2. 由会(日本酒試飲会)開催します！
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

インスタグラム

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



インスタグラム 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. 介護の手間がかかるとは・・・

後期高齢者の坂と85才の峠 第40回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

そろそろ人の手を借りないと山に登れないかな？歩けないかな？

介護保険利用者は何かにつけ他人の手助けがあると楽で有り、助かる。

しかし介護保険がなくても手助けがあれば助かることが多い。介護保険を利用するのであればその基準は本人でもなく、家族でもなく介護保険制度である。

手助け、手間の範囲の狭間が難しい。

介護保険の利用は「フレイルサイクル」の次の段階ですので、フレイル対策が重要です。

前回介護保険制度とAIについて少し触れたが、多くの情報を的確に入力、教え込め、経験すればAIは急速に頭が良くなる。介護度の判定、そして的確なサービスを例題として開示してくれるであろう。

(現在もある程度は機器だよりの事もある)

判断材料に日常生活の自立度や意志決定や食事行為がある。

そして介護の手間がどの程度かかるかを判定する。自立度は個人差が大きい(同じ年なのになんで違うの?!)

駅の階段で「お荷物持ちましょうか？」といわれる。この間まで逆であったのに悔しい？

そのようにみられているんだ!!と甘んじて「お願いします」といえるか??!!

「他人のお世話になりません」として不便でも強気に「自分でできます」で頑張る。

日常生活で頑張れる方は、原則介護保険での介護の手間は少ない。日常生活の質を上げるため他の方の助けがあれば自立度低下で快適であろうとする時に「介護の手間がかかる」と判定されることがある。微妙。

余計なお世話なのかどうかの判断は難しいが判断される。しかしなんでも

「お手伝いしましょう」は介護保険下では限界があり介護保険制度の制約がある。

介護保険は上手に利用しましょうは良し悪しでもあるが、介護度3以上はそれなり

のサービスが提供されるが、自分でできる事を努力することはリハビリであり、限界がある。

介護の手間の範囲は専門家に相談しましょう。調査の時に努力して、努力して、努力して「できます」とするか、努力して「もうダメです」とするか総合的に判断される。日常生活で杖をつきながら、補助具を利用しているム・ウ21のメンバーの方が運動療法を頑張って運動施設に通っている。

「そんなに元気なら要支援ですね」といわれることがある。本当は介護度1又は2なのに、介護度が進まないように頑張っているのに！！

「お手伝いしましょう？」「ちょっとお願いします？」でどの程度介護の手間がかかるかの判断である。

自分で頑張る、家族が頑張る事は良しとして、どの程度まで頑張るか、頑張れるか、頑張ってもらうかの判断は専門家でも難しい。しかし多少きつい、時間がかかることを少しずつできるようになることも広義のリハビリであり、自立度が上がる。すると本人は大変、家族も大変だが介護度は良くなる事があり、家族、介護者の手間が少なくなることが想定される。その間の全体的な介護力は良くなるが、それにより介護度は2が1になりサービス提供は少なくなる。介護保険料も少なくなる。(サービス提供が増えることは介護度が悪くなることであるが、それを期待してしる方がある。)

しかし経過が長くなると介護、労力も大となり本人も、家族も疲弊してしまい、専門家任せ、介護保険任せ、施設任せとなることがよく見受けられる(それはそれで可であるが)

本当に？他人の助け(身体介護、生活援助、見守りなど)が必要なときは介護の手間がかかりますので、頑張りし過ぎないで、遠慮しないで利用しましょう状態にもよりますが介護保険を利用しない前の健康な時、フレイルの状態の時期、介護の手間がかからない・少ない要支援1、2の時、状況により介護度1、2の範囲は「ム・ウ21 あざみ野」で頑張りましょう。疾病管理はもとより、転倒・骨折防止、認知症予防などとして運動療法等を継続しましょう。頑張りし過ぎないで

頑張る方法は専門家に聞きましょう。

介護度3以上の方は介護保険下、医療保険下で全身管理をしましょう。

人のお世話にならない、お国のお世話にならないとしても、頑張りすぎないで、必要であれば人の手をかりましょう。利用しましょう。

健生会、ム・ウ21あざみ野ではケアマネージャーの資格がある看護師による「介護、看護相談日」が無料で受けられます。80～85才の峠の方は一度相談してみましよう

また医師の相談コーナー、栄養士の相談コーナーがありますので、お悩みの時はご利用下さい。お気軽にご相談下さい。

長濱隆史

2. 由会(日本酒試飲会)開催します！

大好評につき、由会開催いたします！！

日時:5月16日(土) 15:30～17:30

場所:天空にて

定員:先着6名様

費用などの詳細は掲示板にてご確認ください。

ご参加お待ちしております♪



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
つむぐ会	第4土曜日 12:30～15:30 5月23日	担当:加藤様
健康マーじゃん	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10日	担当:阿良木様
お気軽♡手話ベリ (おしゃべり)	第2土曜日 13:00～14:30 5月9日	担当:高橋様 吉岡様
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 15:30～ 5月2日	担当:長浜

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12・26日	月会費制
水泳教室	第4日曜日 10:00～11:30 掲示板をご確認ください	1650円 担当:斎藤誠トレーナー
フレイル予防・音楽療法 in 道草	第3日曜日 10:30～12:00	会員メンバー:無料 外部参加者:550円

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・医療相談	長浜医師	毎月第1土曜日・第3水曜日 14:00～15:00	
看護・介護相談	宮西看護師	毎月第1・3水曜日 15:30～17:00	
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21日(木)	14:00-16:30
コンディショニング	山口PT	5月9・23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				10:30~12:00
	12:00				
	12:30				
	13:00				
	13:30				
	14:00	定期 健康医療相談			13:00~14:30
	14:30	14:00~15:30	14:00~15:30		
	15:00	定期 写真の会			
	15:30	15:30~17:00	15:30~17:00		15:30~17:00
16:00					
16:30					
17:00					
第2週	10:30				
	11:00				
	11:30				10:30~12:00
	12:00				
	12:30				
	13:00	定期 お気軽♡手話ベリ		定期 苔を囲む会	
	13:30	13:00~14:30		13:00~14:30	
	14:00				13:00~14:30
	14:30		14:00~15:30		
	15:00				
	15:30				
16:00					
16:30		15:30~17:00			
17:00				15:30~17:00	
第3週	10:30				定期 フレイル予防・音楽療法in道*
	11:00				10:30~12:00
	11:30				
	12:00				
	12:30				
	13:00				
	13:30				
	14:00		ヘルスアップセミナー		13:00~14:30
	14:30				
	15:00		14:00~15:00		
	15:30	*不定期*	*不定期*		
16:00	由会(日本酒試飲会)	シナプスイベント			
16:30	15:30~	15:30~		15:30~17:00	
17:00					
第4週	10:30				
	11:00				
	11:30				10:30~12:00
	12:00				
	12:30	定期 つむぐ会			
	13:00	12:30~15:00			
	13:30				13:00~14:30
	14:00				
	14:30		14:00~15:30		
	15:00				
	15:30				
16:00					
16:30		15:30~17:00		15:30~17:00	
17:00					

ム・ウ21 あざみ野会員様特典

- ①貸スタジオ:会員様ご予約(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~~