



ムウ21あざみ野

ムウニュース

2024年12月号NO. 350

～目 次～

1. 年末年始のスケジュール
2. 後期高齢者の坂と85才の峠 第23回
3. コロナワクチンはどうしない方がいい？
4. シナプス活動
5. サークル活動
6. ム・ウスケジュール
7. 12月土曜日・日曜日予定



< 同時配信資料 >

- 12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. 年末年始のスケジュール

年末年始営業日のご案内

年末年始は、下記の通り休業とさせていただきます。
ご理解ご協力の程をよろしくお願い致します。

12月28日	(土)	通常営業
12月29日	(日)	メンテナンスの為 休館日
12月30日	(月)	
12月31日	(火)	休館日
1月1日	(水)	
1月2日	(木)	
1月3日	(金)	
1月4日	(土)	通常営業

ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願い致します。



ム・ウ21あざみ野

2. 後期高齢者の坂と85才の峠 第23回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

「抵抗力が低下していますね?」「免疫力が低下していますね?」

体力は、行動体力と防衛体力がある。筋力、持久力、からだを鍛えましょうそして体力測定などの行動体力。

感染症などに対する免疫力・抵抗力をつくりましょうとしての防衛体力がある。

ややもすると運動して体を鍛えましょうである。運動することも抵抗力をつけます。

運動習慣の無い方は健康寿命が短いという。行動体力だけの問題ではない。

防衛体力では病気を跳ね返す力そして環境条件の整備も大切である。

幼少期からの積み重ねである。年とともに抵抗力が付きますではない。

老化とともに予備能力の低下、回復力の低下、免疫力の低下となる。春夏秋冬の衣替え、季節に順応する体力として老化防止である。季節の変わり目に風邪をひきやすい、体調が狂いやすいといわれる。老化である。

昔から風邪は万病の元として風邪様症状をあなどらない。感染症に対しては手洗い、うがい、マスク着用が基本的であり、3密対策である。

皆さんががんばっている事です。

来年は「マスク着用」を検討します。

「免疫力が低下しています」多くは自然免疫であるが後天的にはワクチン接種がある。

所謂園児は感染症にかかりやすいため、乳幼児期は予防接種ばかりの時期である。

小学校になると、免疫力が高まり、病院に行く回数が減る。

一方高齢者になると免疫が低下するので感染症にかかりやすくなると共に

行動体力も防衛体力も落ちてくる。そして再びいろいろな予防接種が推奨される。

コロナワクチンを接種した方が良いか悪いか議論は自己責任論的となる。

将来遺伝子学的な裏付けによるアプローチができるのであろう。

しかし免疫力を高めるには運動、ストレス解消など生活習慣の改善も必要である。

「生活習慣の乱れがありますね、生活習慣を改善しましょう」は「そうですね」で半年、1年はすぐ過ぎる。その間健康寿命は縮まります。

まず

「早寝早起き朝ご飯」の標語は小学校から言われ続けている。そして身体活動を高めましょう。

便利すぎる世の中、ストレス過多、美味しいもの過多、運動不足の過多、手取足取りサービス過多、消費 2 極化の過多生活等々にさらされながら、たった 24 時間、されど 24 時間を過ごしている。

多くの機能低下は老化であり、過多生活でありそして病気もその一つ。

抵抗力低下、体力低下などの機能低下は一部老化の進行と捉え、進行を遅らせるために毎日毎日身体活動を、24 時間の使い方を考えながら、少しずつは「85才の峠」に向かってゆっくり継続的に歩きましょう。

85才以上の方は、90才の峠です。

忘年会新年会は以前より大分少なくなった。健康寿命が少し伸びた?? 気がする。しかし年末年始の飲み過ぎ、食べ過ぎ、大晦日、除夜の鐘は1年に1回だからいいでしょう?! そうそうその前にクリスマスパーティーの年中行事があり、年末年始大安売りがある。

11月末の連休に年中行事のクリスマスツリーの飾り付けがあります。ストレス解消としてお楽しみください。

世界的に、日本的にいろいろなことが変わりつつある。

来年は本当に変わるであろう。

からだが資本として、年はとっても老化しないように仲間づくりで助け合いましょう。

(追: 11月16日(土)ヘルスアップセミナーで「老化について」一部お話ししました)

長浜 隆史

3. コロナワクチンはどうしない方がいい？

マスメディアで話題として取り上げられた。感染症学会、日本医師会並びに厚労省では問題があるのでワクチン接種はやらないこととはしていない、推奨している。エビデンスに基づき推奨していると解釈している。ワクチン拒否はいわゆる「ワクチンなるもの」が世に出現したときからの歴史がある。私の昔、種痘のワクチンを腕に瘢痕をつけながらやったが、今はほぼ撲滅でやっていない。結核予防としてBCGのはんこを片腕にしていたが、今は定期的にしていない。百日咳副作用問題で何年か中止した時代があった。明らかに死亡者が増えた。現在改良されて殆どの？乳児に接種されている。40年前頃に麻疹のワクチンが出現したとき、麻疹はそのうち撲滅といわれた。現場であまり見かけなくなり重症化は少なくなったがまだときどき流行している。40年までは日常的に流行、死亡者も多かった。予納接種は集団防衛である。さてコロナワクチンも現在5種類、厚労省で認可されている。将来1本接種すればある程度の範囲で効果がでるワクチンが出てくるであろう。(願望ではなくそのように進化するであろう)それには専門家集団の地道かつ信頼たる研究が必要である。専門家同士の議論の継続でありたい。政治家が評論することでもない。コロナに関して現在5種類あるので全て推奨しないのか、全ていいのか、一部推奨できないのか、予防接種の考え方を否定するものなのか。

「ワクチンを接種しない方がいいですか？」答えとして「どちらでもいいですよ」は否定されていない。私は「しない方がいいですよ」の言葉はないので、本人の判断に帰結される。

私は8回目として接種しました。

インフルエンザも同様ですが、感染症ですのでそのような状況のときは「3密」は最低限頑張りましょうということに反対の人はいないと思うが、そのような状況の判断が難しい。電車では80%はマスクをしていない。高齢者なので20%の人種であり、肩身の狭い場所である。以前のように偏見はなく、散歩など何が何でもマスクですよ、3密ですよではなくなる。

そのためのワクチンでもある。

長濱隆史

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・4水曜日 14:00～15:45 12月4日	担当：稲富様
つむぐ会	第4土曜日（通常） 13:30～ 12月？日	担当：加藤様
写仏の会	第2土曜日 14:00～16:00 12月14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 12月8日	担当：阿良木様
手話で話そう会	第4日曜日 15:00～16:30 12月22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～ 12月お休み	担当：長浜
ちょいナビの会	第3日曜日 しばらくお休み 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～ 12月7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

5. サークル活動

日程は定例日で表記してあります。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・3 火曜日 16:00～17:30 12月10日・17日	月会費制
水泳教室	日曜日 10:00～11:30 12月22日	1650円 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	大島管理栄養士	木曜日13:30～(スタッフにお尋ねください)	
健康スポーツ介護 相談	長浜医師	毎月第1土曜日 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 コンディショニング	田中PT	12月19日(木)	15:30-18:00
	山口PT	12月14・28日(土)	15:30-18:00



7. 12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			
	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		定期		
	14:30		ヘルスアップセミナー		
	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			手話で話そう会	
	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:会員様ご予約(主催)の場合、会員様は¥0。

会員様と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～