



ムウ21あざみ野

ムウニュース

2024年9月号NO. 347

～目次～

1. ムウニュース LINE 配信 QR コード！
2. 後期高齢者の坂と85才の峠 第20回
3. 利用者の声 Q&A
4. 9月 健生会・健康まつり開催！
5. シナプス活動
6. サークル活動
7. ム・ウスケジュール
8. 9月土曜日・日曜日予定



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

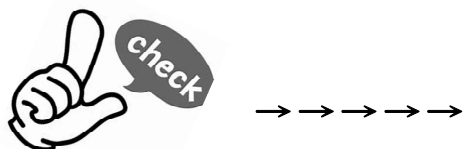


ヘルスアップセミナー-申込 QR

1. ムウニュース、LINE 配信！QR コードでお友達登録！

LINE 配信を開始しております！！

右の QR コードよりお友達登録をお願いします！！



封書での郵送は今回9月号で終了となります！！

2. 後期高齢者の坂と85才の峠 第20回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

高齢者はホメオスターシスが脆弱

去年の「ム・ウニュース」夏の記事を見ると「酷暑ですので熱中症に気をつけましょう」

今年も同じく「更に酷暑につき熱中症になりますよ、特に高齢者はすぐ脱水状態になります。他の病気のきっかけづくりです。要注意！！」酷暑に限らず高齢は毎年のことである。最近熱射病と言わず、年間で発症、室内でも発症。ホメオスターシスが上手くいかない状態になりやすい。四季折々であれば「お年ですね」といわれ

かねない。自律神経が乱れていますね？ストレスがないですか？(誰でもストレスはありますが受け止め方によりストレスでありストレスでない)食欲が落ちるのも

暑いだけではない。広義の生活習慣病かもしれない

一日中快適な部屋にいても、ちょっとした移動、外出で暑い、汗をかきにくい、又はかきやすいの差が大きいのも体をダメにする。ホドホドが大事である。

まずいことに高齢者はそのホドホドが感じにくくなるので早期発見、早期対応が肝心である。肉体活動もしていないのにだるい、ボーとする、元気が出ないときは始まりかもしれない。もう一息の頑張りはやめましょう。

さて今年は線状降水帯に警戒して下さいが加わる。処により豪雨。

そして南海トラフ地震臨時情報(今後30年以内に発生する確率は70～80%(令和4年1月1日現在))があり、地震津波等の事前対応、事後対応をしっかり

やりましょう。これは南海地域全体。

そしてそして処によりであるが、最強クラスの台風7号の接近。幸いにも横浜は低被害であった。友だち登録されているメンバーの皆様には「緊急連絡」で休館のお知らせができました。便利になりました。ご登録をお願いします。

そしてそして引き続き「命の危険がある熱中症に注意しましょう」。

急いで非常用の水を買いに走ったが「売り切れです」と言われた。

毎年のことで、これが人生か?? 来年又同じことのお知らせが必要か!!!?

ホメオスターシスの脆弱性は個人差があり、生活習慣の積み重ねであり、

何歳からかは不明であるが、老化がすすむ後期高齢者からは特に加速する。

(若年者にも最近多いかもしれない)

令和6年8月17日

長浜 隆史

3. 利用者様の声！Q&A

Q:健康づくりで散歩をしています。友人からインターバルトレーニングをしたらとすすめられました。どのようにしたらいいでしょうか？

A:一般的には最大酸素摂取量(VO₂max)等の向上を目指してダッシュ、スロウ、休憩を交互に繰り返す、心肺持久力をつけます。全力の強い負荷をかけるHIIT(高強度インターバルトレーニング)で体力の限界に挑戦するトレーニングであり、競技力向上を目指す事もあります。オリンピックを目指しましょう？

普通会話で使われていますが、疾病予防、疾病治療、高齢者には無理があると思います。

距離設定、時間としてペース設定、何回するか、休憩の取り方、脈拍の管理が必要であり、最大心拍数に近いvo₂maxが効果的ですので、一般的な健康づくりにはヒットしないと思います。

私は健康ウォーキングの時、気分転換で「インターバルウォーキングトレーニング」をしようと言うことがあります。普通歩行と速歩歩行を3分毎に反復する。また距離

で反復することもあります。気分転換です。ウォーキングでも脈拍の変化、筋肉痛等症状の変化に気をつけましょう。

新しいエクササイズ、トレーニングをする時は指導者、疾病のあるときはかかりつけ医に相談しましょう。

長浜 隆史

4. 9月 健生会まつり開催します！

9月7日(土)・8日(日)健生会まつりを開催します！！

7日(土)には長浜隆史先生の特別ヘルスアップセミナーが開催されます。皆様のご参加お待ちしております！

また、両日に渡り、コーヒーブレイクコーナー(ハンドドリップ)を開店いたします！！

日時：9月7日(土)・8日(日)

15:30～17:00

場所：4階メンバーズラウンジ「天空」

偽バリスタ：長浜

費用：無料

次ページチラシをご参照ください～！！



第28回 健康まつり

2024年 9月7日(土)

医療法人社団 健生会
ム・ウ21あざみ野
横浜市青葉区あざみ野4-2-4

第366回 ヘルスアップセミナー(健康まつり特別セミナー)

「健康寿命の延伸は 生活習慣&姿勢習慣の修正&改善」



~~ わかっているがわかっていない ~~
~~ プラス10&プラス10 ~~

日時:9月7日(土)14:00~
場所 ム・ウ21あざみ野 スタジオ
講師:長濱隆史 医師
定員:14名(スタジオ参加・先着順)
参加料:無料

ム・ウ21
フロントまで

*ZOOMでの参加も可能です。

ZOOM申し込みQR



参加希望の方はQRコードを読み込んでください。

又は、muu21seminar@gmail.comへ「9月セミナー参加希望」と明記し、
当日の午前10時までに「氏名」「電話番号」を入力して送信してください。

ニセ

コーヒーブレイクコーナー開店
(ハンドドリップ)
バリスタ:長濱隆史
場所:4階 メンバーズクラブ「天空」
日時:7日(土曜日)8日(日曜日)
15:30~17:00
費用:無料



同好会 作品展示

ム・ウ2階 廊下
9月1日(日)~8日(日)

写真の会
つむぐ会
苔を囲む会
写仏の会ほか



ム・ウ21あざみ野



ム・ウ21あざみ野 045-902-2136

第28回 健康まつり

2024年 9月8日(日)

医療法人社団 健生会

長浜医院

横浜市あざみ野病児保育室

横浜市青葉区あざみ野4-2-4

劇団 ポコあポコ 人形劇

「だんまりくらべ」他

10:00~10:45

(開場9:45)

場所 2階スタジオ

定員 60名



親子で参加☆水慣れプール体験

コーチ 那須 有美トレーナー

レッスン 11:30~12:30

(受付11:00)

場所 3階プール

費用 大人1名¥550

施設利用費として

子ども
無料

予約制・先着順

定員 10組

申し込み ム・ウ21あざみ野

045-902-2136

*おむつが外れている
未就学児対象*



心臓の音ってどんな音?

9:00~

場所 第1診察室

本物の聴診器を使って

親子・友達どうして

心臓や肺の音を聞いてみよう

白衣を着て

記念撮影しちゃおう!!

写真プレゼントもあるよ

(先着30名のみ)



講習会

近隣保育園の保育士対象

「これって食物アレルギー?

では対応は?

あなたはそのエピペンを

正しく使って命を救えますか?」

12:30~14:00

講師:長濱隆明 医師

あざみ野病児保育室*登録会 11:00~

場所 2階病児保育室

予約制・先着順 定員 10名

申し込み 病児保育室 045-909-0510



わなげ 9:00~

(景品無くなり次第終了)

場所 待合室

フリーマーケット 9:00~

場所 駐車場

品物が少なくなり次第終了

缶バッジ作り 9:00~

(パーツ無くなり次第終了)

場所 第2診察室

おうちでデザインして

当日持ってきてね

小さい円の中に

絵をかいてね

シールを使う時は

薄地の物で♪

写真は紙に印刷した物

ならOK

1人
1個

お車でのご来場はご遠慮ください

5. 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 9月11日	担当:稲富様
つむぐ会	第4土曜日(通常) 13:30～ 9月28日	担当:加藤様
写仏の会	第2土曜日 14:00～16:00 9月14日	担当:中名生様
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 9月お休み	担当:阿良木様
手話で話そう会	第3日曜日 15:00～16:30 9月15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～ 9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	偶数月・第1土曜日 15:30～ 9月はありません	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

6. 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 火曜日 16:00~17:30 掲示板をご確認ください	月会費制
水泳教室	日曜日 10:00~11:30 9月29日	1650円 担当:斎藤誠トレーナー
ゴルフコンペ	春・秋 開催	

7. 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	9月19日(木)	15:30-18:00
	山口PT	9月14・28日(土)	15:30-18:00



8. 9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				♪健康まつり♪ ホコあポコ 人形劇 10:00～11:00
	11:00				
	11:30				
	12:00				
	12:30				
	13:00				
	13:30				
	14:00		♪健康まつり♪		
	14:30		特別ヘルスアップセミナー		
	15:00		14:00～15:00		
	15:30	♪健康まつり♪		♪健康まつり♪	
第2週	16:00	コーヒーブレイク		コーヒーブレイク	
	16:30	15:30～17:00		15:30～17:00	
	17:00				
	10:30				
	11:00				
	11:30				
	12:00				
	12:30				
	13:00				
	13:30			(9月お休み)	
	14:00		定期	苔を囲む会	
第3週	14:30		写仏の会	13:00～14:30	
	15:00		14:00～15:30		
	15:30				
	16:00				
	16:30				
	17:00				
	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					
14:30					
15:00				定期	
第4週	15:30	*不定期*	*不定期*	手話で話そう会	
	16:00	シナプスイベント	シナプスイベント	15:00～16:30	
	16:30	15:30～	15:30～		
	17:00				
	10:30				
	11:00				
	11:30				
	12:00				
	12:30				
	13:00				
	13:30				
14:00		定期			
第5週	14:30		つむぐ会		
	15:00		13:30～15:30		
	15:30				
	16:00				
	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～