



ムウ21あざみ野

ムウニュース

2024年1月号NO. 339

～目次～

1. 後期高齢者の坂と85才の峠 第12回
2. あなたは認知症になりますか
3. 高齢者の感染症
4. サウナ再開に向けて
5. 『人が集まることの大切さを実感』
6. 手話で話そう会 開催中
7. シナプス活動
8. サークル活動
9. ム・ウスケジュール
10. 1月土曜日・日曜日予定

同封資料

- 1月新スケジュール
- みんなの健康 No.298新春号
- 手話を学んでみよう！
- 1月ヘルスアップセミナー チラシ
- 貸スタジオ チラシ

ホームページ <https://muu21.com/>

インスタ <https://www.instagram.com/muu21azamino/>

ヘルスアップセミナー muu21seminar@gmail.com



1. 後期高齢者の坂と85才の峠

人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

第12回 老々介護の時代

平均寿命、健康寿命が延びたとしても85才の峠で見渡せば、同級生は少なくなり、子供も前期高齢者になりつつある。平均寿命であるので、こどもの方が短命の時もある。少子化ではこどもの数は少ない、孫も少なくあてにできない事がある。昔の家長制度は崩れ、家族制度も崩れつつあると思われる。核家族化が以前から

いわれているのであまり当てにしていけない？

ネガティブ思考ではないが、どのような状況になるのかを考えよう。

90才以上になれば高齢者夫婦は少なくなり、一人暮らしで孤立の可能性がある。周囲は知人も後期高齢者となり、子供も孫も自分自身のことで忙しい又その実家も同じ状態であろう。手も足も足りなくなるであろう。周囲のボランティア、場合にはサービスの担い手も高齢者であることがある。以前経験したが、重たいので買い物の配達をお願いした。ピンポンで玄関に出たら自分と同じぐらいの方が配達をしていた。思わず「ありがとうございます、大変ですね」最敬礼した。老々助け合いである。

「定年が前期、後期高齢者」もいいが、一方の老は85才以上のことがある。逆の発想で高齢でもお互い元気、自分も元気、「・・・より近くの他人」になる方法を考えよう。

1) 今まで住んでいる自宅、居宅状態がいつまで続けられるか。不動産ではない。

①治癒力（病気、治療の対応）、介護力（支援）がいつまで続くか？

治癒力は医療保険の範囲でどの程度維持または回復できるか。

以前は悪くなると「入院です」といわれたが、最近は在宅療養の対応です、または「施設対応です」といわれることがある。対応により居宅に限界があると考えることがある。又在宅医療管理では月2回の定期的往診では管理できないこともある。在宅療養として在宅往診を専門とする医療機関が出始めている。かかりつけ医との連携が希薄の事がある。治癒力以上に環境整備の問題である。

②介護力は介護保険の使い方、ケアマネ、介護保険事業者の選択並びにアドバイスで左右される。なんとなく紹介、なんとなくルートでその道に入るが、選択の余地がある、又は元気そうなときにそのサービスなどの関心を持つ必要がある。介護度により最低または最大のサービスで何をしてほしいかをしっかり要望する。要望しなければサービスは低下ではなく少なくなる。無理に目一杯のサービスを受ける必要はない。

軽いときはサービスが少ないので喜ばしいことである。介護度が重症の方がいいとは思えないが、もっとサービスがほしいと言われることがある。家族等の介護力にも

よるが個人差である。個人差の議論はいつかまた。

現在でも介護度と介護サービスの組み合わせのソフトがある。今後 AI などにより定番のメニューが提示されるかもしれない。情報量の多さでメニューの精度、本人の満足度が異なるので「細かい人ね」ではなく、介護度の範囲でサービスの組み立て方が異なるので話し合いが重要である。情報量が多いと本人の状態に合わせて適格なサービスメニューが決まるであろう。しかし最終的には事業者が対応できるか、本人が満足するかの調整が必要であろう。

短期入所生活介護（ショートステイ）もある。週に 1 泊など短期の宿泊で入浴や食事の介助を受けられる。本人はもちろん、自宅で介護する家族の休息にも必要。介護保険では居宅を支援するサービスが多々あるので元気なときにその使い方、状況を見学、把握しておく事がよい。

地域にはヘルパーサービス、デイサービス、デイケア等が多いが「小規模多機能型居宅介護」は施設への通いを中心に宿泊や訪問を組み合わせたサービスで面白い取り組みである。経営、運営的に大変であり、広がらない。地域住民との連携が必要である。事業者毎に微妙に違う。あざみ野周辺でどこにありますか??

③自分力（どこまで満足できるか）をいつまで保つか？

自分力は満足度が絡むので一番の問題点である。

- i 施設は一般的に 1DK であり、自由度のある生活を満足するかどうか、施設入所で 2DK、3DK を望むかどうか、望みは高く？値段も高い？
- ii 施設はそれなりに手取り足取りでサービスの充実があるが、居宅では不自由を感じながら我慢しているのかもしれない。（不満足の範囲の満足？）
- iii 若いときは階段もいとわず高級感？を感じたが高台、階段に不便を感じ始める。住み慣れてからその不便差をどのように解消するか。（手すりをつける、階段を削る、引っ越す？足腰を鍛える！等々）部屋に引き込もっていて（外出減）満足できるかどうかの生活内容を考える。
- iv 早寝、早起き、朝ご飯が生活のリズムとして昔から健康に一番。
しかし独居では中々難しくなる。買い物もできず 1 日 1 食、2 食、一日中ゴロゴロ、テレビを見ていることもあり、寝ている事もある。

それで満足している事ではないが、満足せざるをえない状況で生きる、生きる事で妥協する事の割り切り方でモヤモヤの満足度として過ごすかどうか。

√満足度は切りがないが個人差が大きいので、満足度を強制できない。「ソファでゆっくりテレビを見ているのが一番楽、幸せなのよ」を「歩け歩け、動け動け」は酷なときもある？が「いわゆる楽はダメ」とお願いしている。(楽と楽しいは違う)健康寿命とは??? 自分が満足といわれているが妥協しながらの、我慢しながらの満足度である。人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどんで前向きに歩こう。

2) 【第4回の4) 前期高齢者、後期高齢者になったら楽しみましょう】で満足度が上がるかどうか、まず現状を少し変えてみましょう。

また長い、紙面と時間の都合で今回はこれまで。同じ話の繰り返しは私自身軽度認知障害の始まりかもしれないが悪しからず。。

「フレイルの予防改善 in 道草」ではいろいろな話題を話し合いたいが時間の都合で少しずつであろうか。

2.あなたは認知症になりますか??

認知症サポーターになりましょう。

「失礼な!! あたしは関係ありません?」「なんとなく不安です!」

「現在、元気です! ムウ21 もしっかり通えています!!」

今こそ元気な内に、しっかりやりましょう!!!!

後期高齢者の坂をフラフラと何気なく登りつつあるが、後期高齢者になると4~5人に一人は認知症という統計がある。軽度認知障害を含めるともう少し多いであろう。予防医学であるのでその対策は何であろうか。生活習慣病の一つとして生活習慣を見つめましょう、しかる後、変えましょうでいろいろ施策が練られている。しかしその発端は発症の20~30年前からとのこと、高齢者になる前の働き盛りである。高齢者になってこれから治療しましょうは遅いかもしれない。研究者にはがんばってもらいたい。

認知症と関係する生活習慣の改善でいわれていることはできる範囲?!で行なうしかない。「適飲適食適動?で好きなようにさせてよ!!全て制限されて生きているかいません」とよく言われる。

眼の前の対策は個人の問題ではなく地域の問題として捉え、住み慣れた街にするには、地域づくり、街づくり、仲間づくり等々が必要である。

国では種々施策があり地域連携パスが必要であるが、まずは認知症に関心を持つこと、正しく理解するそして同じ方向で歩き始めましょう。

そのために支援する認知症サポーターがいる。こどもでも高齢者でも全ての方がその資格がある。主に市町村が主体で養成している。

その仕事を認知症サポーター養成講座という。認知症サポーターのスキルアップした方を「キャラバンメイト」としてその方々が一人でも協力していただければ啓発活動が可能とし、サポートされる。地元のボランティアグループ「健幸笑てん」と協力して「道草の会」でもスキルアップさせ今年開催したい。

又認知症に関心がある方が参加できる「認知症カフェ」がある。

「フレイル予防、改善 in 道草」は認知症のかただけが対象ではないが、予備軍の方、そのその予備軍の方が対象になると思われるので同様に「サロン道草」としても作動している。

後期高齢者、または入り口の方は関心を持ちつつ、その際にご参集ください。

長浜 隆史

3.高齢者の感染症

日本内科学会雑誌内記事（酒巻一平）による。（注は長浜追加）

高齢者は免疫機能の低下により若年者より感染症にかかりやすく、発熱等の症状少なく又症状を自覚しない場合が多いという。そして重症化しやすい（注：気をつけましょう、過信しないで早めに対応。私はかぜにかかったことがないので大丈夫です!!?）

①市中肺炎：おもな菌は肺炎球菌、インフルエンザ菌である。（注：65才以上の方

肺炎球菌の予防接種がある)

②誤嚥性肺炎：(注：口腔内ケアも大切、フレイル対策)

③新型コロナウイルス感染症：重症化もあり少なくとも3回以上の接種が推奨される。

(注・予定どおり接種していますが、有料化の方向である)

④尿路感染症：大腸菌が最多であるが培養検査で抗菌剤の選択が重要である。

(注：我慢しないでください。感染症なのか、かもしれない？で残っている薬を
適当に使用しない事)

⑤带状疱疹：80才になるまでに3人に1人の割合で発症するといわれている。

皮膚病変を認めない事があり、治療介入の遅れにつながることもあり注意を
要する。発疹の症状が治まった時にも痛みが長引くことも懸念される。

(注：50才過ぎたらワクチン接種あり)

⑥結核：高齢者の結核がなくなったわけではない。

⑦高齢者に対する薬物療法：細菌感染症の場合抗菌薬が必要である。高齢者の場合
腎障害、肝障害などが影響を受ける場合が多く、投与の際には注意を要する。

(注：私事の感染症の時重症であったため極量を使用したか、腎機能低下を
認めた。又薬を服用すれば治ると過信しない事)

⑧施設での感染症：今回コロナ禍で大変であったが適切な対応を図る事が必要。

(注：がんばっていた姿があったがいつまでどこまで徹底するか今後の課題で
あろう。まだ厳しく対応している施設もある。)

⑨おわりに：日頃から感染予防行動を徹底する事が大切である。高齢者本人も、

周囲の者も今一度感染予防行動に対する意識を高め、感染症を予防していく事が
重要である。

⑩本文は日本内科学会雑誌内記事(酒巻一平)による。(注：長浜追加)

正確な情報のもと行動することが必要であろう。基本的な事は同様であろうが
基本的な事はずいぶん同様として流されるので確認しましょう。体力をつくる事
も免疫機能を高めるが、感染予防も必要である。

長浜 隆史

4.サウナ再開に向けて（第1回／全3回）

いろいろな議論のもとコロナ禍で約3年間閉鎖しました。

冬場の感染症の状況を見て再開の準備をします。

しかし約3年間の休止により器具の劣化等々で、スイッチを入れれば作動という事にはならない様で新設同様の整備が必要と言われました。また他の事業所でも事業が動き出し、作業順番が満杯とのこと。ム・ウ21あざみ野では予定として準備を始めます。

3月～4月の予定となりました。しばらくお待ち下さい。

感染症は永遠の課題ですのでコロナ禍での経験に基づき利用方法を考えております。また単純に「サウナブーム」に戻るのではなく、健康に留意した利用方法を模索します。

1) コロナ禍でのサウナ利用の裏の話題

① 新型コロナ感染症予防として3密対策をします。

吐く息も注意するとして1mは離れましょう。サウナ内では会話をしない、滞在時間を守る、人数を制限する。

会話は必要最低限にしてなるべく控える。サウナ室のルールとして『静かにする』ということが大前提。

② 「サウナがインフルエンザ予防に効果あり」と、とある国立大学の教授が温泉は「有効」と断言したことがあります。としてコロナにも有効??????の誤解。

（注：当初はパニックでサウナがコロナ予防効果がある事で3密回避の流れがあった）

③ 感染拡大を防ぐため、以下の症状のある方は施設の利用をご遠慮いただくようお願いする。としていろいろな利用制限がとられた。

2020年5月15日 公益社団法人日本サウナ・スパ協会 会長 中野 憲一

2) 巡回清掃の実施及び実施済管理簿の設置（最低推奨回数：2時間に1回）で基本的には厳格な利用制限をした。

① スタッフの家族等、同居者に感染者や感染者への接触があることが判明した

場合は、即刻出勤停止とし、他のスタッフとの接触について正確な実態把握を実施する。

- ② ほとんどのサウナ室では2~3人しか入れません。1人しか入れない小さなサウナ室だってあるでしょう。これでは経営が成り立たない。対人距離を1メートル以上（2メートルが望ましい）保つ。施設が混んでいたら利用を控える。廃業になった事業所、クラブが多発した。
- ③ 水風呂、浴槽には顔をつけない、潜らない、接触した場合は手洗い、消毒等を徹底する。器具などもしっかり。
- ④ 痰切りは控え、咳やくしゃみをする際にはタオル等で口を覆う。施設内では可能な限りマスク着用。

3) サウナルーム利用閉鎖

① 3密のさえたる場にサウナがある。サウナを消極的に利用するだけでも、徹底管理することでコロナ感染予防対策を完璧にする事は難しく、また皆様にストレスとご迷惑をおかけする事として利用中止としました。皆様のご協力でクラスタの発生はありませんでした。ありがとうございました。

② 全身状態管理、健康に良いこと以上に3密対策、感染予防対策を最重要とした施策でした。再開にあたって感染予防対策は永久に大なり小なり必要であるのでコロナ禍前と同じ感覚ではありません。（見聞では他のフィットネスクラブはコロナ前の状態に戻りましたよといわれる事があるが、喉元過ぎればであり、注意深くすすめる）

次回 第2回：サウナの効果とリスク

第3回：利用するにあたってのお願い

長浜 隆史

5. 『人が集まることの大切さを実感』 智暁のつづき。。。

～4年振りのゴルフコンペ編～

2023年は、人が集まることの大切さを実感させられた1年でした。

2019年秋以来のゴルフコンペを日本オープンゴルフ選手権が開催される房総カントリークラブ房総ゴルフ場で4年振りにラウンド。スコアよりも最後までラウンドが目的のコンペ。

コンペは、本来、コンペティション。競技、競技会という意味なので、当施設のコンペは、コンペではなく、ゴルフレセプション。接待ゴルフ。ゴルフを楽しんでいただくのが目的でした。久し振り過ぎて忘れていました。

谷にボールが落ちれば、自然とボールはフェアウェイにあったり、急こう配の傾斜にボールが止まれば自然とフラットな面にボールが移動していたり、楽しくゴルフが進行すればいいのです。ゴルフを冒険しているのではなく、自然を社会生活の自然の摂理に基づいて楽しんでいるのです。社会生活を楽しく生き抜くための人間の自然な行動かと、当施設では考えております。

そんな言葉遊びはさておき、終始楽しませてくれる方々とのラウンドができるのが当施設のゴルフの醍醐味。ゴルフ場に行くまでの待ち合わせのコンビニでさえ、しっかりと集まれず、違うコンビニにいらっしゃったり、1組目のメンバーがゴルフ場に来ないと思ったら、混雑が確実な海ほたるのトイレに立ち寄っていたり、ラウンドが始まる前までも、ハラハラドキドキ、書き切れないほどの話題を提供してくださいませ。と同時に、最後まで皆様が無事にラウンドできるのかさえ感じ、本当に楽しませていただいております。

最後に、結果発表とともに、そんな人の自然な老いをつまみに参加者様によってはアルコールを飲みながらディナーを楽しみ、次回も最後までラウンドできることをお互い誓い、ゴルフコンペの一日は終わります。

会話して、笑ったり、怒ったり、脳を刺激して、人が集まることによる幸せを実感させられ、無理矢理にお誘いした参加者様も、次回も参加したいとお言葉をいただきました。そんな1日を皆様も感じてみませんか。人が集まることの大切さを実感できるかと存じます。

2024年も皆様が楽しく最後までラウンドできる気力、体力のお手伝いをスタッフ一同、サポートさせていただきます。当施設のゴルフコンペにはそんな魅力が！



～コーヒー&サムシング忘年会編～

新型コロナウイルス感染症の流行により、家に閉じ籠り外食を一切しない生活をおくっている方も増えました。久し振りに外食がしたいとの声をいただき、サークル活動コーヒー&サムシングとして12月11日に忘年会を開催しました。ここでも、人が集まることの大切さを実感させられました。なんと参加者は17名。どうなるかと思いましたが、無事に開催することができました。

皆様が食べたいものを選ぶように、ご協力いただいた、中川の馬肉とワイン INCONTRO さん、たまプラーザのL'histoire YAMAMOTO さんには感謝です。

ランチのショートコースで、前菜、サラダ、選択可能なパスタに、少し早めのクリスマスケーキ。1ドリンク付き。500円プラスでアルコールに変更可能。

11時50分、市営地下鉄中川駅集合。案の定、時間には全員集まらず。先に、駅に向かった方も、先の駅まで行ってしまい、笑いの先乗り。笑いに事欠かないのがムウ21あざみ野のトラディショナル。そしてレガシー。当施設の会員が集まれば実力を発揮します。何よりも会話が盛り上がり他のお客様にご迷惑が掛からないように、店を貸し切り150分。ゆっくりと食事に、会話に、堪能しました。最近、感染症も下火にはなっていますが、コロナ疲れという言葉のように、心が何となく疲弊してしまっていた方も、このレガシーには勝てず、忘年会の中で、笑顔を

お見受けすることができました。本当に人が集まると疲れますが、自然とそこには笑顔があり、人が集まることの大切さを再実感させられました。

少し、膝が痛くても、腰が痛くても、心が痛くても、ムウ21 あざみ野にご来館いただければ、会員様の力、レガシーを借りながら、スタッフ一同、サポートさせていただきます。



照井 智暁

6.手話で話そう会 開催中

シナプスの会で「手話で話そう会」開催中です

不定期日曜日15:00~

「天空」で不定期で開催されています。

興味のある方は参加してみたいかがでしょう。お問い合わせください。

神奈川県福祉子どもみらい局福祉部地域福祉課が発行している手話の冊子がありますので、同封します。

簡単な手話で対話ができれば楽しい♪



1月よりスケジュール表が変わります！！
水曜日に新しいレッスンが始まりますので、
是非、ご参加ください！

7. 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 1月10・ 24日(照井トナ不在)	担当: 稲富様
つむぐ会	第4土曜日 13:30~ 1月27日	担当: 加藤様
写仏の会	第2土曜日 14:00~16:00 1月13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	不定期 日曜日 13:00~14:30 1月お休み	担当: 阿良木様
手話で話そう会	不定期 日曜日 15:00~16:30 1月お休み	担当: 高橋様 吉岡様
ミスシェランの会 (食通の会)	第4土曜日 or 日曜日 15:30~ 未定	担当: 長浜
ちよいナビの会	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	不定期開催 掲示板をご確認ください	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

8. 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 カーオ野あざみ（混声合唱）	第2・4火曜日 16:00～17:30 掲示板にてご確認ください。	月会費制
水泳教室	日曜日 10:00～11:30 1月28日	1650円 担当：斎藤誠トレーナー
ゴルフコンペ	春・秋 開催	

9. 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（詳細はスタッフにお尋ね下さい）	
フィジカル コンディショニング	田中PT	1月18日（木）	15:30-18:00
	山口PT	1月11日・25日（木）	17:30-19:30



10. 1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		14:00～15:00		
	15:30	*不定期*			
	16:00	Dr.お任せタイム			
	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				
	14:00		定期		
	14:30		写仏の会		
	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				
	16:00				
	16:30				
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				
	15:30	*不定期*	シナプス		
	16:00	そばの会	15:30～		
	16:30	15:30～	(14710月)		
17:00	(25811月)	(36912月)			