



ムウ21あざみ野

ムウニュース

2024年2月号NO. 340

～目次～

1. 後期高齢者の坂と85才の峠 第13回
2. サウナ再開に向けて 第2弾
3. ム・ウあざみ野 天空文庫開店！
4. 「あおばGo！」を体験しました！
5. 令和6年能登半島地震
6. シナプス活動
7. サークル活動
8. ム・ウスケジュール
9. 2月土曜日・日曜日予定

同封資料

- 2月ヘルスアップセミナーのチラシ
- コロナワクチン接種終了予定のお知らせ
- 写真の会チラシ
- 健康ぷらざ

～股関節の痛み～変形性股関節症～

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13回 「自分の事は自分でやりましょう」

以前、こどもによく言っていたのに最近はこどもだけでなく、まわりの人？によく言われる！！今更老人をしつけるな！？

多くの時間帯でそばに誰かいる時に言われることはしょうがない。

「単身の時もできる事は自分でやりましょう」といわれても、単身の時は何に迷惑をかけていないであろうと考えるのでどうしたらいいの???

そして後期高齢者、85才に近づくと独居の状態！？の方が多くなる。

80才頃の坂は今までの坂と違いきつくなる。頂上に近づくほど急坂になる事がある。または同じ角度でも年と共にきつくなる、きつく感じる。体力づくりである。気分転換しながらの坂道、上手な休息が必要である。一言 「老化でしょう」とよくいわれる、老化に甘えてしまう自分がある。

1) 介護保険利用前は自分でできる事は自分でそして介護保険下でもサービスに満足できなければ自費で介護保険以外のサービスをどのように利用するかである。認定介護保険調査の時にどのくらいの事が自分でできるかが重要です。坂の途中でへたれない様にしましょう。

2) 身体機能・起居動作の基準はつぎの如くです。

皆さん元気でできると思いますが、しっかり、どのくらいできますか？

i 寝返り

ii 起き上がり

iii 座位保持

iv 両足で立位

v 歩行

vi 立ち上がり

vii 片足で立位がどのくらいできるかである。

自立度でみると、

i できる

ii ときどきできる

iii できない

介護の手間を介助の状態でみると

i 見守り

ii 一部介助

iii 全介助

個人差が大きいですが iii できない、 iii 全介助にならない様にしましょう。

3) 今は「できます」は介護保険の必要度は少ないでしょう。素晴らしい事です。

そして、そのような状態にならないように「寝たきりにならないためのからだづくり」が元気なときに必要です。

「ム・ウ21 あざみ野」で頑張りましょう。

1月のヘルスアップセミナーで「寝たきり予防の運動療法・快適な寝たきり作戦」をお話しました。寝たきりでも体幹機能低下に対する運動が必要です。

耳にたこができるまでお聞き下さい。

そして85才の峠までしっかりできれば健康寿命、平均寿命も伸びるでしょう。

能力（身体機能、認知機能）アップとして「できない」でも無く、「しない」でも無く、自分の事は自分でしましょう。85才の峠に到着！！

とりあえずは足、腰、手をしっかり伸ばして「バンザイ」をしましょう。

ご一緒にもう少し頑張りましょう！！

長浜 隆史

2.サウナ再開に向けて 第2弾

第2弾 サウナはスッキリしていいですね！??

メリットとデメリット

1) 発汗すること

高温サウナと低温サウナがある、当施設は遠赤サウナであり低温タイプである。

原則高温は健康な人が対象。

発汗であり脱水となるので前後に水分補給が必要。高温サウナは1回300cc位の脱水といわれる。故に前後のアルコールはご遠慮ください。サウナ施設でアルコール販売はないはず。

2) 自律神経に働く

リラックス効果はある。しかし

高温サウナは交感神経が優位となり血圧上昇となる。「高血圧症、動脈硬化症」の方は要注意。また乾燥で呼吸器に影響する。また乾燥肌、髪質が弱い人は注意。頭痛、めまい、立ちくらみのある人は直ちに中止してください。我慢しないで

スタッフにお知らせ下さい。温熱、低温効果は血管拡張で血圧低下となる。

3) 水風呂は？

- ① 交感神経の活性化として血管収縮で血圧上昇（健康な人はよいが）
- ② 交感神経反射と副交感神経反射で急ブレーキ、急発進となり、健康な人は気持ちがよいが基礎疾患の人には遠慮願いたい禁忌である。

「サウナ→水風呂→外気浴」の交代浴で「整う」というが、基礎疾患がある方にはおすすしめしない。

- ③ 利用後のシャワーは水風呂代わりに冷水シャワーをあびないようにしましょう。（気持ちはよいが血圧が上昇します）

4) 基礎疾患に効果がありますか？

- ①低温サウナの場合は効果がある

最近心不全、動脈硬化症などの生活習慣病によいと言われる。遠赤外線は60度である。

整形疾患の慢性期の方にはよい。急性期の肩こり、筋肉痛、腰痛などの場合はかかりつけ医にご相談下さい。

- ②疾病により高温サウナは禁止である。そして基礎疾患が軽症でも注意を要する。高血圧症が軽度、中等度、高度がコントロールされているかの認識が必要。ご心配の方はかかりつけ医にご相談ください。

- ③よく旅行中に高血圧があり、薬の服用中でアルコールを飲み、高温サウナ、水風呂に挑戦する事は要注意です。私事として最近、冬場の露天風呂、そして雪見酒はしていない。

5) メリット、デメリットいろいろいわれていますが、感染症流行の軽減に伴い、コロナ禍の3年ぶりにメリットの比重ありとして再開します。

- ①遠赤外線の低温サウナ（60度）を採用
- ②プライベート空間として寡黙の空間であり、室内で仲間づくりはしていない。3密ですので今まで通りの注意が守られるであろう。利用の仕方をお守り下さい。
- ③リラックス効果がある（本格的なサウナ利用ではない）

④基礎疾患があってもエビデンスがあり効果が期待できる。肥満治療の利用目的ではない。基礎疾患が中等度以上の方はかかりつけ医にご相談ください。

長浜 隆史

3.ム・ウ21 あざみ野 天空文庫 開店！！

手に入れたけれど読み終わったので整理したい本ありますか??

天空文庫にご寄贈ください（高価なものは禁！なくなることもあります）

読みたい方は天空でちょっと1杯、一休みで立ち読みするもヨシ、家に持ち帰って読むのもヨシ（1泊～7泊位?）

原則 返しても返さなくてもよい。

但し、記念史・自分史などはご返却下さい。（本棚3段目に要返却コーナー有）
許可なく出し入れはご自由です。

4.「あおばGO!」を体験しました!

オンデマンド実証実験「あおばGO!」（期間限定）を体験乗車しました。

3階フロントにチラシが置いてありますので、ご興味ある方はご利用ください。
上手に利用すれば便利な時もある。

- 1) 高齢者となり、足腰が弱くなるとタクシー利用、何らかの工夫を考える。
外出頻度が少なくなる事は避けよう!
- 2) 足の確保：○時間があれば歩く（健康的である）
 - 路線バスを利用して後は歩く
 - 道路、駅前タクシーを拾う
 - 一般的には電話をして配車、予約可能なタクシーを呼ぶ

○オンデマンド実証実験「あおば Go!」を利用（期間限定）

○「Go タクシー」を利用する

○誰かにお願いする?!無理して自分で運転する??

3) 今回「あおば Go!」を利用した（期間限定）・実証体験記

- ・まず登録をしました。利用登録証が送られてきました
- ・乗車予約・お問い合わせに連絡する：0120-112-513
- ・ご利用方法を確認：運行エリア、利用者登録番号などを連絡し利用する
あざみ野4丁目、「乗降スポット3-2」で隣の家ので角ですので30歩位歩きます。傘は必要。

・感想＊気楽に申込、利用できる

＊目的の場所近くで乗降できるが、目的地前でないことがあるので
天候不順、急いでいるときは多少不便。

（ご自宅周囲、予め乗降スポット番号を確認することが必要）

＊代表者が利用登録されていれば他の方は登録なしでもそろそろ
乗れる。

＊エリアが狭いので隣町?までお願いしすは出来ない。まだ不便。
スポットの位置により便利であるが、エリアが狭いため不便。
そこまでは歩くか?

＊大きな荷物、車椅子などの時も相談すれば利用できそうなので、
距離ではない。

＊混んでくれば乗り合いとなる。1回300円である。
今回まだ空いていたので10分以内に配車到着。
快適な乗車であった。

＊実験なので一度は利用して改善してほしいことは答申しましょう。

4) 次回は 「Go タクシー」を利用してみよう

長浜 隆史

5.令和6年能登半島地震

地震、津波を避ける事は至難の業ではあるが、日頃の準備も必要。

各地域で災害訓練は定期的に行なわれているはずだが。

①エコノミークラス症候群

寝たままや座ったままの人で下肢の血流低下であり、基礎疾患がある肥満、高齢者の方は要注意。対応策は下肢の運動をする事であり、普段皆さんがやっていることを忘れずに地道に行なう。

また血が濃くなりますので脱水に気をつけましょう。

②低体温症

暖かくして下さい。いろいろな工夫を考えておく。本来東日本災害で経験しているはずであるが、迅速な応用が現場におりない。新聞紙、段ボール、古着等々は普段いらないうとして捨てている。今回の被害で交通網の寸断、インフラ寸断、物資補充も思うようにいかないようである。「備蓄が必要ですよ」と言われても食料品と水だけではない。

③感染症が流行するでしょう

コロナ禍で知識はあるとして現場はそれどころではない。コロナの始まりは大変であった。3密厳守ではやはり物資、医療も不足。最近五類になり普段、あって当たり前になるが、感染症対策はどのような状況でも永遠の課題である。以前と同じ先生がテレビに出ている。

④今までの経験値で DMAT(災害派遣医療チーム)、DWAT (災害派遣福祉チーム)、DPAT (災害派遣精神医療チーム) 等々が迅速に動いている。災害関連死を防ぐには環境整備が重要であり、2次、3次避難が必要であろう。

緊急、救急医療の時期が過ぎると多くの医療資源は引き上げる。

TKB 対策が必要といわれる。現在は我慢することではなく、より近づける努力をする。「トイレ」きれいなトイレ。「キッチン」温かい食事の提供。

「ベッド」就寝環境の整備に近づける。

そして災害・災害関連死が一段落すると災害ストレスに精神的問題等が生じるので精神保健活動の支援が必要となる。

制度はできているので今後の問題となる。(このことも東日本災害で経験している、東海トラフは身近な問題である)

⑤全体的な復興は個人では限界であり、行政の迅速なかかわり方が重要である。

小出しではなく迅速にしっかりお願いしますである。

*能登は学生時代の貧乏旅行の時の思い出、そして最近も北陸を含め3回旅行しているので、身近に感じる。都会人の「いいですね」が裏目に出ている。

石川輪島の曹洞宗総持寺祖院等を参拝。この間、2007年の能登半島地震後に修復がおわり、特別ですとして秘仏にもお参りした。やっと修復しました。

報道写真では被災し崩壊している。無理矢理歴史が変わったのか、自然の流れなのか、「無」である。能登全体のことであるがなんとか復興してほしい。

10年20年かかるようだ。

*東海トラフ地震・災害に関心を持ちましょう(青葉区は震度5?)

急遽一部不足していた災害用備品を追加購入に走った。

令和6年1月10日 長浜 隆史

6. 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 2月14・ 28日(照井トレーナー不在)	担当: 稲富様
つむぐ会	第4土曜日 13:30~ 2月24日	担当: 加藤様
写仏の会	第2土曜日 14:00~16:00 2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	不定期 日曜日 13:00~14:30 掲示板をご確認ください	担当: 阿良木様
手話で話そう会	第4日曜日 15:00~16:30 2月25日	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~ 2月3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

7. 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・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 2月18日	1650円 担当：斎藤誠トレーナー
ゴルフコンペ	春・秋 開催	

8. 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	2月15日（木）	15:30-18:00
	山口PT	2月8日・22日（木）	17:30-19:30



9. 2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	* 偶数月第 土曜 *			
	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				
	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				定期
	15:30	* 不定期*	シナプス		手話で話そう会
	16:00		15:30～		15:00～16:30
	16:30	15:30～	(14 7 10月)		
17:00	(2 5 8 11月)	(3 6 9 12月)			