



ムウ21あざみ野

ムウニュース

2024年3月号NO. 341

～目次～

1. 後期高齢者の坂と85才の峠 第14回
2. コーヒーは1日何杯飲めるの？
3. 能登半島地震を忘れない！
4. 3月無料オンラインセミナー
5. シナプス活動
6. サークル活動
7. ム・ウスケジュール
8. 3月土曜日・日曜日予定



同封資料

- 3月ヘルスアップセミナーのチラシ

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14回 「お墓の宣伝」

高齢者になるとなにゆえにお墓の宣伝が多い

「いいお墓がありますよ??!!」

お誘いもいいが年がばれているぞ!?

墓地販売のチラシも大安売りのチラシに混じって目につきはじめる。

健康寿命も超えた、平均寿命も超えた、85才の峠近くになると避けていた話題が出てくる。「まだまだ元気なのに！！」

我々の流れではお墓の前に死亡診断書がある。最近までの「死亡診断書」では臓器を主体とした病名を記載する事としていたが、最近の「死亡診断書」には「老衰」と記載する事が多い。ポックリ病以外の病名は老衰なのであろうか。しかし「ポックリ病」（原因は多多あります）は以前お話しした事がありますが、あまり推奨していない。先日、75才で老衰と報道されていた有名な方がいた。本当に老衰なの？

お墓の前の話題にお葬式がある。介護保険制度がないとき父親は78才で死亡。告別式に参列した本人の同級生が、不参加の仲間に「参加しないの？」と電話していた。「自分も病気で動けない」とのこと。平均寿命が短い昔はそうでしょうと納得。現在は平均寿命も健康寿命も長くなったがしっかり退職、また組織に帰属していなければ、原則家族葬であり地域葬、友人葬となり小規模となる。

コロナ禍で葬儀の考え方、仕方が大分変化した。死に対する考え方、生に対する考え方、切口によっては宗教に対する考え方も変化したのかもしれない。最近有名人でも「家族葬で執りおこないました。後日忍ぶ会をします。」が多い。その核にある自己、家族、友人、地域等に対する考え方、立ち位置も微妙に変化していく。

母親はその後頑張り99才で天寿。同級生名簿で最後の人、若いときの友達はなし。地域との交流もなく、家族葬となる。（あくまでも経験談である）

最近の高齢社会では核家族のあおりで独居形態の方がいる。本人中心のお葬式でもなく、久しぶりの家族、親戚の会合となる。また核家族であればなおのこと少人数となる。

「自分の葬式代は残して死にます」「みんなに迷惑をかけないで死にます」
そして「散骨」「樹木葬」「合同供養塔」そして「お墓なんていりません」という方もいる。高齢者の坂を登りはじめると、墓地販売の電話がなぜか多くなる。頭にきて「間にあってます」といいながら、はっきり決まっていない。墓じまい、墓の転居、墓の新居等々話題が多い。あなたの希望は宗派を問わず？ ペットも一緒ですか？旦那は別？？（禁句）等々。

なんだかわかりませんが亡くなった方に対して国は法律でそれなりに対処するでしょう。それなりに行なわれるので考えすぎない方がよいかもかもしれません。あなたは死んだ後を見届ける事はできないでしょう！？
それがお墓なのでしょうか？または宗教なのでしょうか？

「わかりません。」

その方の人生観、宗教により考え方はまちまちである。考える余裕、時間があり、元気であれば急ぐことはないが諸々な関所、坂がまだありそう。ハイキングがてらに墓地探しをしている方もいる。（昔は新居を求めてあちこち歩き回ったのに？）足腰強くないとできませんが、そのような外出も増やしましょう。とりあえずは「ム・ウ21あざみ野」で3本柱、健康づくり・体力づくり・健康管理をしましょう。そして井戸端会議で井戸端会議をしましょう。
（4月頃から少しずつ！！黙食、寡黙解除！！の方向です）

長浜 隆史

2. コーヒーは1日何杯飲めるの？ ～記事転用で井戸端会議～

- 1) 最近また話題となる。1日3～4杯は飲んでいるので気になる。
天空にもコーヒーが用意され、ご自由にお飲みくださいであり、
1回に1杯ですよ2杯ですよとはお願いしていない。
どのくらいが適量なの？

コーヒーの1杯の量？濃さ？はどのくらい、食前か食後か？体調が悪いときにスッキリするかな？メリットデメリットはどのなの！

どうでもいいかもしれないが、好きな人にはその1杯が重要なり。

何事も飲み過ぎは害がありますが、飲むことにより効能、効果がありますと言われると「健康食品？」として飲む人がある。嗜好品でなくなる。

飲酒運転は禁忌であり、適量は健康に良い。個人差があるとしても適量は提示されている。

1日5杯以上は推奨されていない。バリスタは不健康かも？

いろいろ言われるが細部の分析、条件が難しいので断定はなし。

単純に2杯、3杯、4杯になる。

2) 最近の話題でコーヒーを1日2杯以上飲む重症高血圧患者は狭心症や心筋梗塞などの「心血管疾患CVD」死亡リスク2倍（大阪大学）の記事である。

マスメディアの一部では重症が抜けている。一方コーヒーはCVDの予防効果があるとも言う。以前肝障害があり、在宅療養をしていた患者さんが食事代わりに毎日缶ビール3本飲んでいて、飲まない方がいいですよと聞いた？が、結果として最後まで飲んでいて、重症高血圧であれば嗜好品を制限する方向で努力するであろう。

3) メリットは昔からエビデンスがあるとされた話である。飲み過ぎはダメよ、カフェイン量でどのくらいがいいのか。

1日カフェイン400mm[㍉]が適切説：カナダ保健省＝マグカップ3杯までが健康に良い。1日300mm[㍉]が適量という人もある

コーヒー1杯（150mm）の中にはインスタントで80mg、ドリップで90mgのカフェインが含まれています。濃さは苦みではなくカフェイン量による。

カフェインで計算して1日300～400mm[㍉]以内が健康に良いとして、カップの大きさに気をつける。普通カップで1日4～5杯まではいけそう。（気が小さい話題であるが）通常の範囲の摂取は大丈夫、適量であれば問題なしとしましょう。

4) トロント大学研究グループは「カフェイン代謝が遅い遺伝子型を持つ人のみ、コーヒーの大量摂取によりアルブミン尿、高濾過、高血圧の進行リスクが上昇し、カフェインの感受性が高い人の腎臓病発症に關与する可能性を示唆した1日3杯以上の摂取」と結論付けている。

5) WHO（世界保健機関）は2001年に胎児との関係で妊婦はコーヒーを1日3から4杯までと呼びかけている。コーヒーと健康の話題は古い。

寝る前に飲むと眠れないよが普通として半減期が4～6時間であり、遅い時間の食事ではコーヒー、カフェインは??かもしれない。

昔からカフェイン依存として離脱症状がでることがある。

コーヒーにアクリルアミドがあり、発がん性があるとするが、またがん予防効果があるという。肝臓がん発症リスクは下げる。

結論：メリットも多く通常の範囲で大丈夫、適量の範囲であれば問題なしとしましょう。天空で美味しいコーヒーをどうぞ！！

長浜 隆史

3.能登半島地震を忘れない！！

予想以上に大変である。東京、横浜など都会では壊滅状態が想像される。忘れないうちに防災を考える。

私事として先月急いで一部補給した。横浜市では1人3日間の備蓄。東京都では7日間の備蓄を推奨している。詳しくは東京都のHPをみて下さい。

（例：65才以上の女性一人、ペットでみました。結構量が多い。置く場所に苦労するが必要でしょう！） 賞味期限はあとで考えましょう。

3月1日：「防災用品点検の日」

9月1日：「防災の日」

4.3月無料オンラインセミナー

皆様へ

少しかたいテーマですが、最近注目されつつある課題です。

ム・ウ21あざみ野でも対象者に提供しております。

適切な運動・運動療法は多くの病気の予防、改善に必要です。

主催者の許可もあり、関心のある方はご登録、ご視聴できます。

テーマ：がん診断後の身体活動と運動療法で運動施設、
トレーナーのかかわり方を再考する

日時：令和6年3月23日（土）13:00～15:00

配信：YouTube ライブ配信（限定配信）

座長：中嶋寛之：日本運動療法推進機構理事長、東京大学名誉教授

講演1：がん領域に関する運動・身体活動ガイドラインによるがん治療中、
治療後の実際

演者：法政大学生命科学部スポーツ健康学研究科 教授 越智英輔

講演2：がん患者・サバイバーに対する運動指導例の紹介と実技

演者：がん特化型運動施設ルネサンス運動支援センター 芳野陽子

（がん専門運動指導士、川崎医療福祉大学出身、健康運動指導士）

申込方法：ご参加を希望される方は、下記 QR コードより事前登録を
お願いします。



後日 YouTube 配信用 URL をお送り致します。登録締切：3月10日（日）
登録により3月31日までアーカイブでご視聴いただけます。

ご連絡頂く「個人情報」は本機構運営の目的のみ使用させていただきます。

事務局：横浜市青葉区あざみ野4-2 医療法人 健生会 ム・ウ21 あざみ野
045-902-2136 医) 42条疾病予防運動施設指定運動療法施設
担当 長浜

主催：日本運動療法推進機構 協力：昭和大学医学部衛生学公衆衛生学講座

皆様のご視聴お待ちしております！！

長浜 隆史



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 3月13・ 27日(照井ルナ不在)	担当: 稲富様
つむぐ会	3月は第5土曜日 13:30~ 3月30日	担当: 加藤様
写仏の会	第2土曜日 14:00~16:00 3月9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 3月10日	担当: 阿良木様
手話で話そう会	第4日曜日 15:00~16:30 3月24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~ 3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 3月24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（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	3月21日（木）	15:30-18:00
	山口PT	3月14日・28日（木）	17:30-19:30



8. 3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				
	14:30		定期 健康スポーツ介護相談 14:00～15:00		
	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			* 不定期 *	
	14:00			苔を囲む会	
	14:30		定期 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 フレイル予防改善 in道草 10:30～12:00
	11:00				
	11:30				
	12:00				
	12:30				
	13:00				
	13:30				
	14:00				
	14:30		定期 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 (3月は5週目)		
	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)			