



ムウ21あざみ野

ムウニュース

2024年4月号NO. 342

～目次～



1. 後期高齢者の坂と85才の峠 第15回
2. 糖尿病・高血圧症・脂質異常症の3疾患
3. 新型コロナウイルス感染症4月からの対応について
4. 4月分月会費口座振替日について
5. WATSU 価格改定のお知らせ
6. シナプス活動
7. サークル活動
8. ム・ウスケジュール
9. 4月土曜日・日曜日予定

同封資料

- 4月ヘルスアップセミナーのチラシ
- WATSU（ワッツ）イベントのチラシ

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15回 デジタル化になれないと生活できないかな？

今更 AI の勉強するの？生きていけないの？

＊昔は辞書のまるかじり、丸暗記、旅であれば松本清張もどきに時刻表を使いこなし、電話もダイヤル回しでダイヤルが戻るのをじっと待つ。最近機器の故障の時、電話の相談窓口も肉声ではなく、1番を押して下さい、2番を押して

ください、3番を押して下さい・・・そして「混み合っていますのでおかけ
なおし下さい」若い人はスマホで検索して解決している。

*録音機能、メモ機能を利用して記憶しなくてもよし、文字も書かない。

ポンポンで対話もできるし、対面もできる。

*電話をかけて、手を上げてタクシーではなく、「Go タクシー」でタクシーが
どこにいるかもわかる。手間暇がかかりそうだが手間暇がかからない。

追加料金はかかる。

*ム・ウ21利用の際の電話予約もはじめ大変でしたが、皆様のご協力でネット
予約でなんとか動いている。医療機関の受診も予約制になりつつある。救急の時は
どうするの?それなりに対応できるようにネットシステムができています。

またネットですか。それに対応できるようにしないと生活できない。

85才の峠にやっと到着。自分自身の達成感の時、周囲はAIの時代になっている
であろう。若い連中は?車でスーと到着、ゴンドラにのって到着。ドローンで素晴
らしい景色を空中撮影して先取り。高齢になると足腰が弱くなりますよ。

愚痴なのか、焦りなのか、諦めなのか、考えすぎないで生活の質だけ高めよう!!

衣食住で目についたこと

衣:

*こたつでまるくなる時代ではなく暖房完備で薄着で過ごす。外は真冬なので、
人工的に寒暖差を調節して過ごす。そして寒暖差に弱いからだになる。

夏は熱中症対策で扇風機だけではなく冷房完備にしましょう。タイマーをつけ
ましょう。同じく寒暖差に弱い人間となる。

そして暑さに弱い人間となる。

*使い捨てもできる衣装で1年間過ごせる時代である(00クロ)

若年者は捨てる、高齢者はまだ使う。自然は原則四季折々であるが、季節感が
なくなる。

*会合で平服可とあるが、なにが平服か判断に迷う事がある。一応ホームルな
会合で足下をよく見るとスニーカー。AIの発達でいろいろな情報を入れれば、

その時その人に合う無難な仕立てができるようになるであろう。

店員、テイラーの関与は最小限になる。味気ないも感じなくなる。人生もAIの支配下になるかもしれない。

食：

*買い物なし、食材に触れないで電話注文、メール注文そして配送される。

食材を選んで買ひましようは後ろ向き。できあいで配達してもらおう。できあいをかう。コンビニでも買えるようになる。支払いは現金を数えなくても手続きされている。

電子レンジで「チン」でできあがり、ただし電子レンジを使いこなさないと冷たいのを食べることになる。料理の工夫はさじ加減ではなく、レシピ通りにやることである。便利になったが何かがおかしい。料理の研究ではなく、機械の使い方、スマホの使い方、レシピで学び。あなたの状態に合わせた最適なバランスのとれた食事はAIがしてくれる。すでに多種多様なメニューの配達が始めている。多少の美味しさでも我慢して食べる様になる。贅沢は言わない。

住：

*じっと座っていれば、立っていれば後期高齢者の坂、86才の峠までのエスカレーターは予定どおり動くの？

エレベーターのないマンションは売れませんか？

高齢者に不便になる。大分以前団地の高齢者が「引っ越しします。お世話になりました」「どうしてですか」「足腰弱くなり、5階なので不便なのでエレベーターのあるところに引っ越しします、1階に移ります」

足腰が弱くなっても、住み慣れたところにずーっと生活できればいいのですが！

「引っ越ししましょう」「老人ホームに入りましょう」の時代となりつつある。

昔と違い地域の中で自助、互助、助け合ひましようの限界である。

デジタル技術の進歩により物理的なエレベーターの解決策だけでなく、急速にいろいろな生活スタイルも変わる、と聞いていたら変わってしまった。

後期高齢者の坂道はまがりくねっている。

後期高齢者の坂をゆっくりエスカレーターにのっていれば天国？ではなく、自然と

年をとりますよでもない。周囲環境のスピード的な変化、景色も変わる。心配事はストレスであるが、使いこなさないと生活できない世の中になりつつある。

団塊の方はある程度慣れているが、それ以上の高齢者も少しは慣れましょう。

*カード社会である。釣り銭が貯まるのは認知症の始まりといわれるが釣り銭がない。カードの使い方習熟でボケ防止になりますというが、利用方法の入力で頭が一杯。最近割引やポイント入力の時、定員さんに「入れてあげますよ」と言われることがある。しかし2度目は面倒くさいのでパスする事がある。

*携帯を使っていますではなく、使いこなしていますといえるか？

日常生活の範囲が狭ければ使う頻度も少ないが、普通の生活または生活の幅を広げるのであれば利用せざるをえない。

独居生活の時はなおさらネットでつながる方法を考えざるをえない。

在宅療養の場合そのようなシステムが出始めている。しかし社会的問題、精神的問題の解消には時間がかかる。

やはり、愚痴なのか、焦りなのか、諦めなのか、考えすぎないで生活の質だけ高めたい！！??。

ム・ウ21 あざみ野では…

*定例毎月第2、第4水曜日

スマートフォンの使い方を学びながら、シナプスの会「コーヒー&サムシング」が開催されています。

*毎日覗けます：ホームページを少し変えました、ホームページから情報を得ましょう。またネットは情報満載。ときどき覗いて慣れましょう。

*毎月：ヘルスアップセミナー第3土曜日開催しています。

ZOOM 開催並びに対面で参加できます。将来的には、一人暮らし、高齢社会もネット、ZOOM でつながるでしょう。ご視聴いただき慣れましょう。

*毎月発行：いろいろな情報を「ム・ウ21 ニュース・月報」でお知らせしています。ご覧下さい。現在ネット予約をさせていただいておりますが、ム・ウ21 あざみ野からの毎月の定期的に必要なお知らせ、情報ですので効率的な運用を考えております。ネット予約を使いこなしましょう。使用に関してスタッフに

お尋ね下さい。

デジタル化に慣れなくても生活はできます！！

しかしもう少し楽に、楽しく生活できるかも・・・

そしてすでにそのような高齢社会になっている。

長浜 隆史

2.糖尿病、高血圧症、脂質異常症の3疾患

生活習慣病のアプローチで医療保険の考え方が6月から少し変わります。

「長浜医院」「ム・ウ21 あざみ野」では従来から皆様がんばっている事ですが、あなたに！

- 1) 「修正しましょう」といろいろ言われているがいまいちのあなたに！
- 2) わかっているけど、一歩、二歩がでないあなたに！
- 3) 日常生活に不便を感じていないあなたに！
- 4) 健診、人間ドック、特定健診などで指摘、指導されているあなたに！
- 5) そのようなあなたに！！

提案します。お手伝いします。

生活習慣病、生活習慣の修正で行動しましょう。

- 1) メタボリック症候群、脂質異常、高血圧、高血糖と指摘された方は今の状況を把握しましょう、更に基礎疾患のある方はかかりつけ医に相談し、生活習慣の修正をしましょう。
- 2) 「生活習慣の修正をしましょう」と指摘、指導されました。
身体活動の見直しで運動・運動療法をする場合
(他の習慣の見直しも同時にしましょう)
①少なくとも3ヶ月間、気合いをいれて少しずつやってみましょう。
i 目安、目標をたてましょう
(例えば歩数、運動、散歩、体重、腹囲、血圧、血液検査、体組成、痛みの変化、

柔軟性、早寝早起き朝ごはん等々の生活習慣の変化、)

②まずは少しずつでも自分自身でやってみましょう。

③運動施設を利用する。

i 目的別にいろいろな運動施設があります。

ii 「ム・ウ21あざみ野」を選択していただいた場合

医療法人42条疾病予防運動施設で医療機関が付置されています。

指定運動療法施設として目的により医療費控除の対象となります。

生活習慣病管理コース並びに基礎体験コースなどの短期間コースが充実。

病状によりかかりつけ医からの運動処方せんが必要ですが、ない場合でも

「運動療法実施報告書」が当施設から発行されますのでご相談ください。

3) 「健康日本21」では生活習慣病、メタボリック症候群等の基盤は食事療法、運動療法、禁煙そして薬物療法です。確認しましょう。

i 医薬品は服用前(3ヶ月以上前)から食事・運動の改善(生活習慣改善の取り組み)で効果が望めない場合、脂肪の吸収抑制剤を薬局で購入、薬剤師によるチェックを必要とする。

ii 肥満外来 当施設、当院では、まずは運動療法、食事療法等の基盤にアプローチしております。

一般的に肥満外来(保険適応)は痩身外来ではなく、肥満症外来です。

BMI35以上の高度肥満の方。BMI25以上かつ糖尿病、高血圧、

脂質異常症と診断された方、肥満に伴う睡眠時無呼吸症候群と診断された方が

保険診療となりますが、その他の場合は適応になりません。肥満の薬として

糖尿病薬が使用されておりますが、かかりつけ医にご相談下さい。

またBMI35以上のかたで食欲抑制剤の使用があります。

iii その他諸々の民間のアプローチがありますが病気がある場合は、かかりつけ医に相談し、総合的にすすめましょう。

iv 一般的には特定健診、人間ドック等の診断基準で、多くの方は治療または特定保健指導、運動療法などがすすめられます。その基盤とした食事療法、運動療法、禁煙、睡眠、休養などの生活習慣の修正があります。

「長浜医院」「ム・ウ 21 あざみ野」では従来から皆様がんばっている事ですが、焦らず、ゆっくり、楽しくやりましょう。ご相談ください。

長浜 隆史

3.新型コロナ感染症4月からの対応について

*新型コロナ感染症コールセンターは終了となります。

令和2年2月以降作動していたコールセンターは5類変更等にともない令和6年3月31日終了です。必要であれば各区福祉保健課健康づくり係に連絡して下さいとなりました。

かかりつけ医にご相談ください。

嵐は過ぎましたが、種々の感染症は永遠の課題ですので、注意しながらすみましょう。

*今までの新型コロナワクチン接種の補助制度は3月31日で原則中止です。

*新型コロナの治療薬の補助制度は3月31日に廃止され、以後保険診療として1割から3割負担となりますので高額となります。

*補助金制度内のいろいろな職種は自立としていろいろな走り方をしていくでしょう。

*パーティションはまだありますが、多くのところで見かけなくなりつつの状況です。当施設はフロントでは使用しております。

マスクは国民と職種で考え方の違いで職種によりまだ着用しています。体調管理など皆様のご協力が第1としてまだ着用しておりますが、今しばらくと考えております。

*最近の外来患者さんは毎日ポロポロいますではなく、ポロポロいますとなりましたので、減少しております。

*追加として、「麻疹の流行」が話題ですが、流行はしていません。

感染力が強いので注意しましょうです。(何を????)また外来はマスクですか!?

4.4月分月会費口座振替日について

4月分の月会費口座振替日が3/27→4/8になります。
通常、前月末に引き落としさせていただいておりますが、
システム不具合の為、今回のみ10日程遅れてまいります。
皆様にはご迷惑をお掛けいたしますが、ご確認の程、よろしくお願い
いたします。

ム・ウ21 あざみ野

5.WATSU（ワッツ）価格改定のお知らせ

毎月第2日曜日に行われている水中プログラム WATSU を値下げします！

40分セッション¥6,270→¥5,940（税込）

60分セッション¥9,100→9,020（税込）

また、ご好評につき、毎月第1木曜日にも新開設されることになりました。

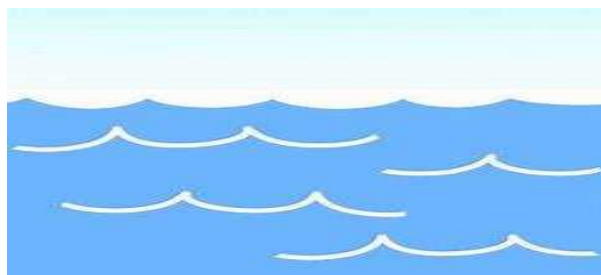
毎月第1木曜日 16:00～、17:00～の2枠開設です。

4月～6月はイベント期間となり通常よりもお得となっておりますので、
ご興味ある方、初めての方等、是非フロントへお申込みください！！

（詳細は同封のチラシをご参照ください。）

※会員外の方は別途施設使用料¥550がかかります。

ム・ウ21 あざみ野



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 4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~ 4月27日	担当: 加藤様
写仏の会	第2土曜日 14:00~16:00 4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	第2日曜日 13:00~14:30 4月14日	担当: 阿良木様
手話で話そう会	第4日曜日 15:00~16:30 4月28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~ 4月6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 4月9・23日	月会費制
水泳教室	日曜日 10:00~11:30 4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	

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	4月18日（木）	15:30-18:00
	山口PT	4月11日（木）	17:30-19:30
		4月27日（土）	15:30-18:00



9. 4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				
	14:00		定期 つむぐ会		
	14:30		13:30～15:30		
	15:00			定期 手話で話そう会	
	15:30	* 不定期*	シナプス	15:00～16:30	
	16:00		15:30～		
	16:30	15:30～	(14 7 10月)		
17:00	(2 5 8 11月)	(3 6 9 12月)			