



ムウ21あざみ野

# ムウニュース

**2024年5月号NO. 343**

## ～目次～

1. 後期高齢者の坂と85才の峠 第16回
2. 「音楽療法を体験しましょう」開催されました！
3. 第50回ゴルフコンペ開催！
4. シナプス活動
5. サークル活動
6. ム・ウスケジュール
7. 5月土曜日・日曜日予定



### お知らせ

- 5月ヘルスアップセミナーの詳細は、  
掲示板をご確認ください。

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](mailto: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16回 高齢者にもメンテナンス、リニューアルが必要？

定期的な保守、管理、維持で健康管理、健康診査等が必要でしょうか？

リニューアルは新装開店、再生であり、臓器移植ではないがなにかを整理整頓を  
しましょうということであろうか。

最近マスメディアの先生がまた本を出す。「健診は無駄、余計な薬は飲まない方が  
良い、簡単に医者にかかるな」等々の話題である。一理あるが千里は予定通りに  
行かないことがある。

「高齢者でもご自身のメンテナンス、リニューアルは必要ですよ。かかりつけ医  
に相談しましょう」とお話している。

さて以前シャッターのリモートが調子悪い、電池を入れ替えても作動しない。  
キリキリ音がするのでシャッター屋さんにもてもらう。

電池切れではなく送受信の機器がダメですということ。35年も使用していれば  
機材も部品もなく、ついでにシャッターの修理、入れ替えで3桁近くの費用が  
かかった。しかしシャッターは毎日動いている。今までいわゆる点検で

「動きますね、いいでしょう」で油差しぐらいで、修理らしい修理はした覚えが  
ない。東日本災害の時の計画的停電の時はマイッタ。あらかじめ朝早く起きて  
開けて営業準備、時に夜中は開けっぱなしで電気がくるのを待つ。

「手動で機械は動きますよ」といわれてもやったこともなく、どうしようも  
なかった。予防接種保管用の冷蔵庫、専用の蓄電、充電器の整備の準備も必要で  
ある。そのために電気自動車を使用し始めたが、電気はあっても、特別なスタンド  
やアダプターがないと使用できない。いつ停電になるかわからないので毎日の  
メンテナンスが必要である。「予め蓄電しておいて下さい！！」

電気のありがたみがわかるが最近電気代が暴騰している。快適、不便は表裏一体で  
あり、現代である。文句も言えない。

定期的なメンテナンス、部品交換、人間も同じである。65才以上、75才以上  
にもなればどこかが調子悪くなる。定期健診であり、メタボ健診であり、疾病が  
あれば疾病治療であり、元気そうでも体力、免疫力は落ちている。リニューアルは  
維持ではなく増進として予防医学が大切である。

予防接種の問診チェックで「現在調子がいいですか」「絶好調」

「今、何か治療していますか」「何もしていません」

数少ないがいらっしゃる。いつか秘訣をお聞きしたい。長寿要因は何かという統計はあるが、多くの答えは「そうですね」である。楊貴妃も長寿健康食品は見つけることができなかった。

多くの方には外因的、内因的なメンテナンス、リニューアルが必要である。

75才、85才でリニューアルは必要か？

年齢的に、さまざまな対策の基本は生活のリズムであり、生活習慣、姿勢習慣である。いわゆるリニューアルが人間・特に高齢者にどの程度必要かはとりあえず、座位姿勢ではなく、歩きながら考えましょう。

いらなくなった資源の再利用としてリサイクルサイクルが地球に必要として盛んである。人間のリサイクルは？いらなくなった資源ではなく、まだ活用できる資源であるので「姥捨て山」の感覚とは違う活用、活動できる人生であろう。そして人生たった100年ぐらいの範囲では広義的にはリサイクル的な再利用的な要素があるのかもしれない。

まだまだ高齢者の坂は続くので自分のペースで歩くことが得策かもしれない。

後期高齢者の坂を上りながら、過去を振り返る余裕がなくなる。そして先は短く過去はあまりにも長い。

一歩でも前に前に、進め進めなのであろうが、時々一休みは必要である。

自分史を記録する事がある。終活のための整理整頓の自分史ではない。

今より前向きになるためのリニューアル、リセットの自分史であろう。

過去は誰が評価するのか？歴史上の人物、話題でなければ多くは歯車の一つである。

ご先祖があり環境があり、今があるは歴然たる歴史であるが、親戚でも、友人でも3代、4代前の人物像などは記憶も薄れ、記録も墓標の一筆になるかもしれない。前向きのための自分史であり、前向きの終活であろうか。

(いつもと同じく、私見でありご容赦のほど)

長浜 隆史

## 2. 「音楽療法を体験しましょう」が開催されました！

「フレイル予防改善 in 道草」とヘルスアップセミナーと合同で「音楽療法を体験しましょう」が4月20日に開催されました。

音楽療法とは・・・

- 1) カジュアルな音楽（療法）コンサート、音楽観賞、カラオケなどを不特定
- 2) フォーマルな音楽（療法）

特定の対象者に目的を持って計画的に行なう

- i 精神障害への心理療法やリハビリテーション
- ii 神経症や心身症などに対する心理療法的音楽療法
- iii 障害児に対する発達療法的音楽療法
- iv 認知症等の高齢者に対する音楽療法
- v ターミナルケアにおける音楽療法など（兵庫県 HP）
- vi コミュニティー行動
- vii 日本音楽療法学会認定音楽療法士による

であるが、デュアルタスク・所謂「ながら族」として身体活動などを取り入れながら「音の処方せん」を私達に提供された。

なんとなくナツメロを歌いましょう、童謡を唱いましょうではなく、その曲、その動作が処方せんに書かれたものである。面白い、楽しい体験であり、久しぶりに声を上げながら（マスク着用）身体活動を行い、あっという間の時間であった。結構くたびれた。

認知症予防にもエビデンスありである。音楽療法が多くの場に広がる事で根付

いた療法となるであろう。元気と思われるときこそ必要であろう。

機会があれば体験から昇格しましょう。スタジオ参加約14名、ZOOM参加約10名で盛会であった。

日本音楽療法学会認定音楽療法士・市原隆子親子に感謝です。

長浜 隆史

### 3.第50回ゴルフコンペ開催！！

記念すべき第50回ゴルフコンペは、

～命を取るか、お金を取るか、距離を取るか、決断の4月1日～

今年も春のゴルフコンペの時期がやってきました。近くて安いゴルフ場をというご要望にお応えして、今回は千葉ではなく極力近い伊勢原カントリークラブを選択。車で45分弱の距離ですが、車3台が絡む事故があり東名高速は通行止め。2時間弱かかりギリギリでの到着。練習もなく、バタバタでスタート。プレー代が安いだけあって、山あり谷ありのコース。

皆様のプレーも山あり谷あり。後半の出だしにおいては、カートをリフトに載せて茂みの合間を下山する始末。子供が喜ぶようなアトラクション状態。ムウの会員様の年齢になると楽しむレベルではなく、昇天するレベル。登りは息が切れる、球が注視できない。動けない。近くて安いゴルフ場の現実を実感していただきました。次からは、少し我慢を



していただいて、少し千葉まで我慢していただくか、参加費を上げるか、命を取るか。

とても難しい判断ですが、距離を取っていただくことになりそうです。  
次回の打ち上げは、中華にしようかと。『美味しい点心食べたいなあ』と  
打ち上げのことばかり考えている幹事の感じですが、初心者の方から上級者まで  
楽しんでいただけるコンペです。皆様のご参加をお待ちしております。  
※1ホール目のティーショットは、ムウの Instagram に掲載されているので、  
ご興味のある方はフォローしていただけるとありがたいです！

照井 智暁



#### 4. 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 5月8・ 22日(照井トナ不在)	担当: 稲富様
つむぐ会	第4土曜日 13:30~ 5月25日	担当: 加藤様
写仏の会	第2土曜日 14:00~16:00 5月11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 5月12日	担当: 阿良木様
手話で話そう会	第4日曜日 15:00~16:30 5月26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~ 5月は無し	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

## 5. 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 5月14・28日	月会費制
水泳教室	日曜日 10:00~11:30 5月26日	1650円 担当：斎藤誠トレーナー
ゴルフコンペ	春・秋 開催	

## 6. 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	5月16日（木）	15:30-18:00
	山口PT	5月11・25日（土）	15:30-18:00



7. 5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			* 不定期 *	
	14:00		定期	苔を囲む会	
	14:30		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
	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)			