



ムウ21あざみ野

ムウニュース

2024年6月号NO. 344

～目次～

1. 後期高齢者の坂と85才の峠 第17回
2. 低温サウナの準備がもう少しです。第3弾
3. ムウニュースLINE配信始めます！
4. シナプス活動
5. サークル活動
6. ム・ウスケジュール
7. 6月土曜日・日曜日予定



お知らせ

- 6月ヘルスアップセミナーのお知らせ
- フレイル予防・改善のチラシ
- みんなの健康5・6月号

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17回 コロナはそろそろ収束？

コロナ禍で約3年間そして5類となり約1年簡、計4年間の第4次世界大戦を生き抜いた後期高齢者の方はすごい。日頃の体力づくりの成果か、政府の指示通りに行動したためか、運命かは定かではない。

コロナに限らず高齢者は感染症に対するリスクは常に大である。しかしながら社会活動の停滞、感染症に対する知識の積み重ねで感染症5類に変更になった。5類が当たり前です。それではなく、その感染症対策は永遠であろう。神経質にならないまでも常識の範囲でお互いに気をつけましょう。昔は「疲れ気味なので、少し風邪っぽいので、」運動して吹き飛ばしましょう、でしたが、お互い様として無理しないで体力、健康づくりをしましょう。

4年間の加齢であり、老化であったが、コロナ禍で余計に体力は落ちた。社会的交流、精神的交流は減速したことも確か。体力、気力が落ちたので今更旅行、海外旅行はできないという方もいる。

ム・ウ21では「生涯青春」としているが4年間の遅い青春時代も流れた。元に戻らない、元に戻すには努力が必要。

じっとしていたら85才の峠にさしかかる。じっとしていたので足腰が弱くなる、頭の回転も鈍化した。(皆さんは違うと思いますが・・・)

4年間で思いついたことをいくつか上げる。皆さんはどうですか？

①以前と同じようなお葬式が少なくなる。多くは家族葬として行われ、参列する事もなく、ハガキ1枚でお別れである。お知らせすらない事もある。

簡略化でよいという人もいるが、家族の孤立化、本人はもとより家族と社会的、地域的なつながりが希薄となるであろう。日本における宗教的な位置づけも希薄となる。

模索：お葬式を増やしましょうではないが家族、親戚、友人、会社などの人間関係、社会関係はどうなるのでしょうか、宗教はどうなるのでしょうか。お墓はどうなるのか。

②3密対策により社会的交流、精神的交流、人間関係が希薄となり、安心、安全、住みやすい街づくり、地域づくりを取り戻しましょうと言っているのです、減速、

なくなったということである。

模索：行政も「地域交流が重要ですよ、公助互助自助です」というが取り戻すには努力が必要。「ム・ウ21 あざみ野」は運動・運動療法施設ではありますがいくつかの特徴を前面に活動しております。皆様のご協力をお願いします。

③コロナ禍の間接的な影響で働き方が変化した。それに伴い物価も変わる、物流も変わる。お店も閉店、開店がめまぐるしい。地域に根ざした地域ができるには時間がかかりそう。

模索：嵐が去るのを待つでは更に老化するので少しずつでも挑戦しましょう。

「ム・ウ21 あざみ野」ではサポートします。更にはお互い様としてご協力、ご活動ください。

思いついたことはそろそろメンバーズラウンジ天空で「井戸端会議」を！？

長浜 隆史

2.低温サウナの準備がもう少しです。第3弾

思い起こせばコロナ感染症の始まりにはスポーツクラブのサウナなどでのクラスター発症がありました。コロナ禍で約3年間皆様のご協力で休止しておりました。コロナは収束の方向ですが、5類となり当地でも潜在的な患者さんが多くみられます。

そろそろ梅雨時、昨年からの懸案の工事が諸事情の都合でやっと準備が「ととのい」そうです。

よろしくご理解、ご協力をお願いします。

1) ととのう？

気持ちいい、ストレス解消、自律神経によい、よく眠れるなど

いいことづくめのようなのですが、「ととのう」はサウナ専門店ではよく言われます。

本格的なサウナではサウナと冷水浴（水風呂）、休憩を交互に行い「ととのう」がよいと言われるが、健康な方、若い方にはよいと思われます。しかし

「ム・ウ21あざみ野」では？

2) 効果あり？！

長浜医院では本格的なサウナは高血圧症、動脈硬化症の方、めまいのある方、生活習慣病のある方にはすすめておりません。サウナ利用後に冷水を浴びることは気持ちよさそうですが、温度差の激しいサウナ、冷水浴との交互利用は危険なことがあります。「ム・ウ21あざみ野」でもしかりです。水中運動後の長い時間の冷たいシャワーも症状の変化に気をつけましょう。汗だけかいて減量目的は至難の業であり、ダイエットは総合的に考えましょう。ボクシング試合のための減量作戦ではありません。

他の施設のように100度近い本格的なサウナで疲労回復をしましょうはしておりません。

汗一杯、喉カラカラの脱水状態でガバガバ水分補給、何分、何回も出たり、入ったりで「ととのう」は当施設の目的ではありません。「ム・ウ21あざみ野」では65度ぐらいに低温設定されております。

ストレス解消、リラックス、疾病回復などを支援することを目的にしております。

3) 注意は！！

①以前は軽い(?)風邪(?) ぽい時はサウナに入って元気になろうでしたが、体調が悪い時は無理しないようにしましょう。体調が悪いときは来館できないかもしれません。サウナは免疫力を高めますが、急性期は無理しないようにしましょう。

②汗をしっかりとかくは脱水症の危険と考えます。水分補給です。水分補給は血液のドロドロ予防ですので脱水により基礎疾患が変化する危険があれば状態把握をしながらのご利用です。大汗をかくことが目的ではありません。

③低温サウナでも高血圧、虚血性心疾患、腎機能低下、動脈硬化症などの方は状態を把握してご利用ください。状況により低血圧となりボーとする、虚血状態になる事もあります。

血圧の上下変動により心臓がパクパク、ドキドキ、フラットしたら中止でしょう。
ご自身の血圧の変動をみてみましょう。

一般的には血管の収縮や拡張そして血管を柔らかくして心機能の改善によいと
されています。低温サウナですので病状が不安定でなければ効果があると言われます。

④自律神経によい

低温サウナ浴でも血圧は上がったたり下がったりしますが、血行がよくなり、自律神経
は刺激され、リラックスされます。ストレス解消です。上手く利用すれば認知症の
予防にもいいかも。リスクのある方、高齢者は本格的なサウナで高温サウナ、冷水浴
の反復は無理しないようにしましょう。何事も重度の病気、状態でのご利用は、
ご心配であればかかりつけ医のアドバイスが必要です。「サウナに入ってもいいでし
ょうか？」

コンパクト、並びに少人数の利用ですのでお互い様として体調管理、疾患管理として
上手に利用しましょう

「ム・ウ21あざみ野でのサウナ利用方法」は追ってお知らせいたします。
よろしくご理解、ご協力をお願いします。

令和6年6月1日

スタッフ一同

3.ムウニュース、LINE 配信始めます！

次号、7月号よりLINE 配信を開始する予定です。

詳細は別途、ご連絡いたします！！



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 6月12・ 26日(照井トナ不在)	担当: 稲富様
つむぐ会	第4土曜日 13:30~ 6月22日	担当: 加藤様
写仏の会	第2土曜日 14:00~16:00 6月9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 6月9日	担当: 阿良木様
手話で話そう会	第4日曜日 15:00~16:30 6月23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~ 6月1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

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 カー口野あざみ（混声合唱）	第1・3火曜日 16:00~17:30 6月4・18日	月会費制
水泳教室	日曜日 10:00~11:30 6月23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	6月20日（木）	15:30-18:00
	山口PT	6月8・22日（土）	15:30-18:00



7. 6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)			