



ム・ウ 21 あざみ野

ム・ウニュース

2025年12月号NO. 362

～目 次～

1. 後期高齢者の坂と85才の峠 第35回
2. 由会(日本酒試飲会)開催しました!
3. シナプス活動
4. サークル活動
5. ム・ウスケジュール
6. 12月土曜日・日曜日予定



<同時配信資料>

- 12月号ヘルスアップセミナーのお知らせ

ホームページ <https://muu21.com/>



ホーミページ QR

インスタグラム

<https://www.instagram.com/muu21azamino/>



インスタグラム QR

ヘルスアップセミナー申込み

muu21seminar@gmail.com



ヘルスアップセミナー申込 QR



1. 後期高齢者の坂と 85 才の峠 第 35 回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

医療改革はどうなる？ 高齢者はどうなる？

四季折々が二季折々になり、からだも順応しづらくなる。

日本100名山ではないが85名山は登ってきた。富士山も頂上が見えてから苦労する。食料品、水も少なくなる、体力も大分消耗しつつある。体力だけではなく、怪我、病気が出てくる。人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどんである。しかしまだまだ峰は続きそう。

さて、新しい話題でいわゆる自維連合内閣が発足。目新しいので何かが変わるのであろう。

国民から選出された国会での動きに来年は注視しよう。その内容の目玉に医療改革がある。「改革はいいですね」だけのことではない。高齢社会では医療費が増える、必然性であるが、これまでの医療、または健康、病気に対する考え方の改革が盛り込まれている。健康寿命の延伸、平均寿命の延伸が崩れるかもしれない。

現在、薬局での要指導薬を含む市販薬をOTC医薬品というが、OTC類似薬という名称で現在医療機関で処方されている薬を医療機関ではなく、薬局で買いましょうという制度である。一見医療費削減のように見えるが自己負担は増加するであろう。医療用薬品類似薬であり現在の市販薬のOTC類似品と異なる。現在医療機関では薬に関して自費診療と保険診療の混合診療がない。すなわち医療保険（医療機関）では今迄処方されていてもOTC類似薬の範囲になれば自分で薬店等で自費で買いましょうとなるので煩雑になるであろう。

「風邪みたいです？！」、「ちょっとお腹が調子悪いです？！」の時どうしましょう。

「風邪は万病の元」で早期発見、早期診断、早期治療の概念は崩れ、早期の時は様子を見る様になるであろう。又早期に積極的に治療するにしろ保険診療と自費診療の区分けをして処方される。現在日常診療に使用していた医療用医薬品が保険から外され、保険診療の処方せんにかけません。

市販薬類似薬はもちろん、医薬品類似薬品も薬局？で買ってくださいとなる。保険診療費は軽減されるが、患者さん自身のいわゆる医療費は増大する、であろう。みなさんはどうしますか？面倒なので受診控え、少し我慢する。早期発見早期治療ではなく、病気が進行してからの受診の可能性もあるかもしれない。「風邪かな？」「腹痛かな？？」「かぶれかな？」「花粉症かな？」類似薬は自己判断で自分で薬局で買ってください（全額自己負担）となる。それが保険医療費削減です。

どの範囲まで実行するかはこれから検討であろうが、いろいろな切口での議論が必要であろう。医療の観点から医師会は多分反対であろうが国会はどうなるか、大きな医療改革、改悪であると思う。現在薬局でも買える、（多少、成分が違う事もある）使用している風邪薬。痛み止め、湿布薬、塗り薬、アレルギー薬はOTCである。そして現在使用されている医療薬が医療薬類似薬として処方せんでは出なくなるかもしれません（10割自己負担そして薬店販売ですので値段の規制はないのでお店により激安、激高になるかも、安い薬店を探す）。

高齢者も年々歳々老化なのか病気なのかいろいろな変化が出てくる。

若い方も同様医療改革ですので、自己健康管理しましようですので働き方、生活環境をより改善しましょう。

あと25名山、峠を征服するための健康管理、健康づくり、そして仲間づくりをしましょう。

大原則は早め早めの、診療を受けましょう（これは制限されるものではない）。「ムウ21あざみ野」では医師による「医療相談」、看護師による介護・看護相談」、管理栄養士による「食事・栄養相談」の窓口があります。ご利用ください。
お問合せください。

最後になりました四季がない年、年中行事が段々薄れつつある時代、
本年ありがとうございました。来年も頑張りし過ぎないで頑張りましょう。

長濱隆史

2. 由会(日本酒試飲会)開催しました！

11月15日(土)15:30～

春以来の開店。女性半分参加、持ち寄りご馳走で楽しい一時。

黙々と運動している姿から変容した、話題豊富な交流ができました。

もう少し回数を増やしてくださいの要望有り。

インスタに up しましたが、日頃飲めない銘酒が多く、

「ラストオーダー1本」追加がすぐなくなりました。結局 1. 6 合で終了！

「飲めません」と言っていたのに？？

幹事の方ありがとうございました！



3. シナプス活動

※詳しくは施設内掲示をご確認ください。

シナプス	日 時	備 考
つむぐ会	第4土曜日 12:30～15:30 12月27日	担当：加藤様
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 12月14日	担当：阿良木様

お気軽♡手話べり (おしゃべり)	第2土曜日 13:00～14:30 12月13日	担当：高橋様 吉岡様
ちょいナビの会	不定期開催 詳細は掲示板をご確認 ください	担当：長浜
写真の会	第1土曜日 15:30～ 12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

4. サークル活動

日程は定例日で標記しております。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 カ一ロ野あざみ(混声合唱)	第2・4火曜日 16:00～17:30 12月9・23日	月会費制
水泳教室	第4日曜日 10:00～11:30 詳細は掲示板をご確認ください	1650円 担当：斎藤誠トレーナー

フレイル予防・音楽療法 in 道草	第3日曜日 10:30~12:00	会員メンバー:無料 外部参加者:550円
----------------------	----------------------	-------------------------

シナプスイベント12月27日(土)15:30~

フルートミニコンサート開催♪

豊かな音色で優雅なひととき…

演奏者:田口双葉氏(新進気鋭の若手奏者)

参加費用:550円 定員:25名

ム・ウフロントにてご予約お願いいたします。




5. 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	毎週木曜日	13:30~ スタッフにお尋ねください
健康・医療相談	長浜医師	毎月第1土曜日・第3水曜日	14:00~15:00
看護・介護相談	宮西看護師	毎月第1・3水曜日	15:30~17:00
体組成検査	トレーナー	スタッフにご相談ください	
フィジカル コンディショニング	田中PT 山口PT	12月18日(木) 12月13・27日(土)	14:00-16:30 15:30-18:00

6. 12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				10:30～12:00
	12:00				
	12:30				
	13:00				
	13:30				
	14:00	定期 健康医療相談 14:00～15:30	14:00～15:30		13:00～14:30
	14:30				
	15:00	定期 写真の会 15:30～17:00	15:30～17:00		
	15:30				
	16:00				
	16:30				15:30～17:00
	17:00				
第2週	10:30				
	11:00				
	11:30				10:30～12:00
	12:00				
	12:30				
	13:00	定期 お気軽♡手話ペリ 13:00～14:30	14:00～15:30	定期 苔を囲む会 13:00～14:30	
	13:30				
	14:00				13:00～14:30
	14:30				
	15:00				
	15:30				
	16:00				
	16:30				
	17:00				15:30～17:00
第3週	10:30				
	11:00				
	11:30				
	12:00				
	12:30				
	13:00				
	13:30				
	14:00	ヘルスアップセミナー	14:00～15:00		13:00～14:30
	14:30				
	15:00				
	15:30	*不定期* シナプスイベント 15:30～	*不定期* シナプスイベント 15:30～		
	16:00				15:30～17:00
	16:30				
	17:00				
第4週	10:30				
	11:00				
	11:30				
	12:00				
	12:30	定期 つむぐ会 12:30～15:30	14:00～15:30		10:30～12:00
	13:00				
	13:30				
	14:00				
	14:30				
	15:00				
	15:30	フルート ミニコンサート♪	15:30～17:00		
	16:00				
	16:30				
	17:00				15:30～17:00

ム・ウ 21 あざみ野会員様特典

- ①貸スタジオ：会員様がご予約(主催)の場合、会員様は¥0。
会員様と一緒にご利用の外部の方は1名毎に¥550
- ②4階「天空・メンバーズラウンジ」も同じく会員様は無料でご利用いただけます。
～～クラブの運用が優先されますが、ご利用の際はお問い合わせください～～