



ムウ21あざみ野

ムウニュース

2026年3号NO. 365

～目次～

1. 後期高齢者の坂と85才の峠 第38回
2. 横浜市心臓リハビリテーション事業に登録
3. 3月ミニコンサートのお知らせ
4. シナプス活動
5. サークル活動
6. ム・ウスケジュール
7. 3月土曜日・日曜日予定



<同時配信資料>

- 3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/>



ホームページ QR

Instagram

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



Instagram 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. 高齢者は免疫力がない？

後期高齢者の坂と85才の峠 第38回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

老化とともに免疫力が落ちる、かぜは万病の元、そして肺炎が死亡原因となる。高齢者と乳幼児は免疫力が低いといわれる。風邪は自然経過で数日で治るので、放っときましようという先生もいる。数日我慢すれば治りますと言う考え方もある。数日我慢してこじれることもある、またその間じっと寝ている人、適当に働いている人、市販薬を服用の人、そして医療機関に受診している人。

高齢者は少し考えましょう！

さて、最近耐性菌感染症が流行り出す。なかなか熱がさがらない、感染症が治らないときは診断が不明、熱元不明の時もあるが、感染症であっても薬がなかなか効かないことがある。

健康雑誌ではかぜはすぐに医療機関にかからないで様子を見ましょう。

また今回の与党の考え方ではOTC類似薬の範囲を広げ、自己判断で治療？してくださいとなる。

医療機関は状況により早期発見、早期対応、早期治療をしてくださいという。

薬物、抗生物質を使用するかどうかはドクターの判断にもよるが最近では風邪では原則抗生物質は使用しない。原則ですので絶対使用しないということではない。患者さんには少しこじれるとまだ「抗生物質をお願いします」とお願いされることがある。しかし粘られても原則出さない。耐性菌で発症する事がある。

なおさら効かなくなる事がある。服用するときはしっかり服用しましょう。

基本的治療は免疫力をつけましょう。体力をつけましょう。

暦年齢をごまかす事はできない。暦年齢は化粧等の環境整備で若返る。

老化はごまかすではなく若返ることは可能である。

老化を鈍化させることはできる。わかりやすくいえば健康寿命の延伸である。

生活習慣の改善であろう。習慣は何十年の慣れであり、なかなか改善できないが、

少しずつ改善するしかない。免疫力がつく。

疲れやすい、疲れていた、動くのが億劫は免疫力低下にまっしぐら。

抵抗しなければ、改善しなければ「年ですから」「そうですね、それが人生」と言われてしまう。不老長寿の薬が発見されていない現在、薬物治療以外のことである。

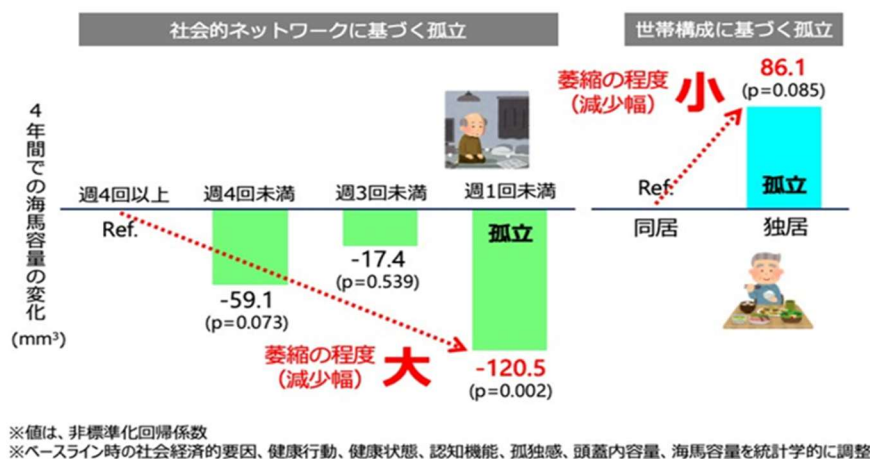
高齢者の就労、社会参加と健康寿命(日医雑誌)の統計では、就業率70~74才34.0%、75才以上11.4%。そしてスポーツ実施率(週1日以上)60才代50.9%、70才代67.5%。なおさら健康長寿延伸社会となる。働いて、働いて、働いて、働いては選択された若い方??お願いします。学校の時間割ではないが24時間のサイクルの中で「ムウ21あざみ野」に通学?する事がリズムであり、定期的に継続的に運動しましょう。ストレス解消、運動する事で免疫力も上がるでしょう。

後期高齢者になると、対人関係そして家族ですら孤独、孤立になる確立が多くなる。免疫力が下がる。ネットワークづくり、仲間づくりが認知症の発症率に差があるとする文献もある。狭い社会ですが「ムウ21あざみ野」の3本柱は仲間づくり、健康づくり、健康管理です。

長濱医師による「健康・医療相談」、宮西看護師・ケアマネージャーによる「介護・看護相談」。大島管理栄養士による「栄養相談」があります。

運動に関してはいつでもトレーナーにご相談ください。お気軽にご利用ください。

長濱隆史



2. 横浜市心臓リハビリテーション事業(運動施設)に登録しました。ご利用ください。

[心臓リハビリテーションについて\(Y-Hearts Project\) 横浜市](#) 2026/03/01

1)システム

①協力医療機関病院(青葉区周辺地域では昭和医大藤ヶ丘病院、

昭和医大心臓リハビリテーション病院、昭和医大北部病院、横浜総合病院)運動指示書により運動施設は心臓リハビリテーションを行います。医療機関からの情報提供が必須ですのでご相談ください。

②協力医療機関と運動施設が連携して心臓リハビリテーションを行います。

③原則協力医療機関で急性期、回復期で外来リハビリテーションを保険診療150日間行います。それ以降の維持期の運動療法システムです。

④運動療法は保険診療外ですので費用は各運動施設の規定によります。

2)運動処方

①目的は身体活動の増加並びに疾病治療の一助として継続的に行う事。

②適切な運動内容、過度の負荷に留意しながらすすめる。

3)「ム・ウ21あざみ野」は厚労省指定運動療法施設、医療法42条疾病予防運動施設として活動しております。

① 以前より「生活習慣病管理コース」「姿勢習慣病管理コース」で3ヶ月間を1クールで運動療法をしております。

- ②それに先立ち「運動療法基礎・体験コース」で1ヶ月間体験し自分に合うかどうかを体験し入会するコースもあります。
- ③運動療法の変更等については患者様、かかりつけ医の皆様と無理なく継続できるようにすすめておりますのでご遠慮なくご相談ください。
- ④現在のメンバーの平均年齢は74才です。メンバー様の疾病別の分類では内科系、整形外科系、その他です。

目的が疾病治療の位置付けで運動療法を行う場合は当施設は「医療費控除の対象」になります。69%のかたがご利用しております。

横浜市の心臓リハビリテーション事業に参加するにあたって多少のキャパがございますが皆様のご参加をお待ちします。

厚労省 健康増進施設、指定運動療法施設、(医)42条疾病予防運動施設

医) 健生会 ム・ウ21あざみ野

青葉区あざみ野4-2-4 あざみ野団地前



3. 3月ミニコンサートのお知らせ

第60回ミニコンサート

うたとピアノのコンサート

第一部 混声合唱カーロ野あざみの演奏

♪マイ・ウェイ

第二部 歌手とピアニストの演奏・解説付き

♪七つの子

♪歌劇「蝶々夫人」より ある晴れた日に 他

3月21日（土）

15：45開演（15：30開場）

場所：ム・ウ21 スタジオ

入場料：1,000円

出演者

鈴木和音 ソプラノ

福島県出身。昭和音楽大学卒業。同大学大学院修了。卒業時優等賞受賞。修了時学長賞受賞。読売新聞社主催新人演奏会出演。藤原歌劇団準団員。オペラやコンサートで活動、神奈川県内の合唱団指導にもあたる。混声合唱カーロ野あざみ指導者。

定員：先着25名

申込：3月3日（火）から受付開始
ム・ウ21あざみ野フロントまで

TEL：045-902-2136

※マスク着用をお願いします。

古川寛泰 うた・解説

福島県出身。昭和音楽大学卒業。同大学大学院修了。テノール歌手としてオペラやコンサートで活躍していたが2015年脳出血を発症。現在はオペラ演出家として活動している。オペラ・ノヴェッラ代表。

荻島琴子 ピアノ

東京都出身。洗足学園音楽大学付属高校音楽科を経て同大学器楽学科ピアノ専攻首席卒業。読売新人演奏会出演。声楽、器楽のリサイタル伴奏やブライダル奏者、カフェレストランピアニスト、ピアノプロペ、ピアノ講師としても活動中。

主催 カーロ野あざみ

協力 ム・ウ21あざみ野

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
つむぐ会	第4土曜日 12:30～15:30 3月28日	担当:加藤様
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 3月8日	担当:阿良木様
お気軽♡手話ベリ (おしゃべり)	第2土曜日 13:00～14:30 3月14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～ 3月7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2・4火曜日 16:00～17:30 3月10・24日	月会費制
水泳教室	第4日曜日 10:00～11:30 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

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	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	田中PT	3月19日(木)	14:00-16:30
コンディショニング	山口PT	3月14・28日(土)	15:30-18:00

7. 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				10:30~12:00
	12:00				
	12:30				
	13:00				
	13:30				
	14:00	定期 健康医療相談			13:00~14:30
	14:30	14:00~15:30	14:00~15:30		
	15:00	定期 写真の会			
15:30	15:30~17:00	15:30~17:00		15:30~17:00	
16:00					
16:30					
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♡手話ベリ		定期 苔を囲む会	
	13:30	13:00~14:30		13:00~14:30	
	14:00		BASE キッズ運動遊び①		13:00~14:30
	14:30		14:00~15:30		
	15:00		BASE キッズ運動遊び②		
15:30		15:30~17:00			
16:00					
16:30				15:30~17:00	
17:00					
第3週	10:30				定期 フレイル予防・音楽療法in道草 10:30~12:00
	11:00				
	11:30				
	12:00				
	12:30				
	13:00				
	13:30				
	14:00		ヘルスアップセミナー		13:00~14:30
	14:30		14:00~15:00		
	15:00	*不定期*	*不定期*		
15:30	シナプスイベント 15:30~	ミニコンサート 15:30~		15:30~17:00	
16:00					
16:30					
17:00					
第4週	10:30				
	11:00				
	11:30				10:30~12:00
	12:00				
	12:30	定期 つむぐ会			
	13:00	12:30~15:30			13:00~14:30
	13:30				
	14:00				
	14:30		14:00~15:30		
	15:00				
15:30					
16:00					
16:30		15:30~17:00		15:30~17:00	
17:00					

ム・ウ21 あざみ野会員様特典

- ①貸スタジオ:会員様ご予約(主催)の場合、会員様は¥0。
会員様とご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に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~~