



ムウ21あざみ野

ムウニュース

2026年9月号NO. 371

～目次～

1. この道はいつまで続く 熱中症はいつまで続く
後期高齢者の坂と85才の峠 第44回
2. 由会（日本酒試飲会）開催
3. ミニコンサート開催
4. シナプス活動
5. サークル活動
6. ム・ウスケジュール
7. 9月土曜日・日曜日予定



＜同時配信資料＞

- 9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. この道はいつまで続く 熱中症はいつまで続く

後期高齢者の坂と85才の峠 第44回

(人生、のぼり坂・くだり坂・ちむどんどん)

1)開設以来初めての経験です。

メンバーの皆様にはご迷惑をおかけしましたが水温低下まで水中運動は中止となりました。ご迷惑をおかけしました。

水中運動としては普通のプールと違い少し高めの32度に設定しております。

温度設定の微妙な誤差、酷暑により水温が上がり、冷めにくい状況でした。

お風呂の入浴は40度前後で10～15分ゆっくりはってくださいとなっておりますが、お風呂状態となる。

丁度、熊本地震でLPガスの爆発か？のニュースがある。プールの水温はお風呂と違いボイラーは常時24時間365日作動しております。一度止めると又大変。

お手洗いで入室すると便器の蓋が自然と上がるのが普通であるが、最近上がらないので慌てる。説明書を見ると部屋の温度によりセンサーが作動しない事がありますとある。酷暑のせいでセンサーが作動しないと解釈する。酷暑に限らず夏、冬など両極端は注意しましょう。

2)平熱は37度ですという人もいる。体温は人により又は年齢により平熱は異なる。一般的に36.5度前後ですが、自分の平熱を知ろう。

しかし時間により体温は変化します。

診察室で「熱は何度ですか」「何時頃に37.6度ありました。平熱は36.8度です」話されると、話はスムーズ。

「先生、風邪をひきました」

「熱は何度ですか」

「ないみたいです」

「熱を測りましょう」で、はじめから仕切り直し。風邪の診断はそのあとです。

体温は体の調子を測る重要な目安です。あなたの平熱は何度ですか！！

数年前の平熱と今の平熱は異なるかもしれません。

3)人間は低体温症も困りますが高体温症も困ります。酷暑により体温の調節では追いつかず。水分補給だけで解決すればいいのですが、種々臓器に影響が出ると困ります。基礎代謝、筋肉等により産生 & 消費のバランスの破綻、体温調節機能の破綻となる。それにより各種組織、臓器にダメージ、機能不全、後遺症を残す事がある。

暑さ、寒さに弱い特に高年齢は順応できないと考える。

4)最近の酷暑の時期に外来で「病気・体調は大丈夫ですか？」の前に「エアコンつけていますか？」「水を飲んでいますか」と高齢者によく聞きます。

それでも「ずーとつけていると寒くなるので消します。そしてつけます。」

「タイマーをつけています。」

「昨日の夜はかぜが涼しいので窓を開けていました。」(外は酷暑でした)

「クーラーと扇風機を上手く使い分けています。」

「夜中にお手洗いによく行くのであまり飲んでいません。」等々等々。

それだけで数分以上のお話である。

熱中症のお話、場合により怖い病気ですよ。と毎日テレビで放映されている。

しかし熱中症の発症率は高い。特に高齢者、そして室内で起こる。

23度24度が寒いと感じる事がある。涼しいのかもしれない。しかし室内が26度27度28度でも寒いという方がいる。又は暑さを感じない。

体が熱さに適応できていない。体温中枢が上手く反応しない。このような方は環境の変化に要注意です。加えて夏は暑いので体を動かさない、筋肉も動かさない、じっとしている。

冬は寒さにも鈍感かもしれないが低体温症になるまで我慢できない。十二単となる。しかし高体温症？深部体温の高い状態は我慢する、感じない。薄着で我慢する。長く続くと臓器、組織がダメージを受けて重症化する。長くとは慢性ではなく急性として、数時間でもなる。

5)ニュース「百獣の王。暑さに強いはずのライオンが3頭死亡。原因は

多臓器不全、熱中症の疑い」日本のライオンであり、順応できないのでしょう。
他のライオンは涼しい環境の部屋に移動とのこと。

①環境整備で涼しくしましょう。クーラーの電気代が高くなるのはどうしてくれるの？
クーラーが設定通りに動いているか？

室内・自宅の温度、湿度が視覚的にわかる温度計がありますか？（昔の人は
黒いカバー付乾湿球温度計の設置？）

（地球温暖化を防ぎましょうは時間をかけて、地球規模で考えてください）

外気温が高いときは1日中つけておく事（電気代高いは後回し、デパートで散歩、
喫茶店で粘る？？）

②不要不急の外出は控える。買い物はどうするの？2～3日は少食で
我慢しましょう（畑、庭の雑草もクタクタ？）学校でも運動場で遊べない。
サッカーでも水分補給タイム、甲子園も夏時間で試合をずらす。24時間の行動を
考えましょう。

③水分補給は普段から定期的に、そして夏はさらにこまめに少量頻回で補給。
約500ccのペットボトルの水を朝2本用意しておいて視覚的に1日2～4本分
飲む。食欲減退で食事水分をとっていないことが多い。

はじめは横浜の水で充分。冷たなくてもよい。電解質、お茶、カフェイン、糖分入の
ガブ飲みは気を付けましょう。脱水症は単に水を補給するのではなく電解質が必要。
多臓器不全の予防です。

前回のヘルスアップセミナーで水はがぶ飲みではなく、よく嚙んで飲みましょうと
お話した。

④冷やす方法・工夫はテレビで盛んに言われている。

センス、うちわの代りに手持ち扇風機が流行る。氷嚢の代わりに氷ネックレスがある。
いろいろなグッズが多い。グッズに振り回されないで地道に涼しくしましょう。

インターン生の時、救急時熱中症・高熱の治療でアルコールをかけて、酔いながら
「うちわであおいだ」記憶があるが、先日テレビで観た。大昔と同じ？！

④基礎疾患管理並びに老化予防

熱中症かな？の時「何か基礎疾患がありますか？」ときかれる。（コロナの時も聞かれた）脱水症が基礎疾患を悪くするときがある。一般的な若い人には少なく、高齢者に多いは一般的にはあらゆる状況で老化が関係している。又基礎疾患が関与していることが多い。

普段からの基礎疾患の重症化予防並びに運動、食事を核に体を鍛えておきましょう。

⑤あと1ヶ月ぐらい地球温暖化と闘いながら、過ごしましょう。（温暖化ですので又来年も違うかたちでの戦いでしょう）

地道な体力づくり、健康づくり、フレイル予防・対策である。

9月のヘルスアップセミナーは古くて新しい「フレイル予防・対策」が有ります。

是非ご参加ください。

長浜隆史

2. 由会(日本酒試飲会)開催

大好評につき、由会開催いたします！！

日時:9月12日(土) 15:30~17:30

場所:天空にて

定員:先着6名様

費用などの詳細は掲示板にてご確認ください。

ご参加お待ちしております♪



3. ミニコンサート開催

日時：9月19日(土)15:30～17:00

場所：スタジオにて

詳細は掲示板にてご確認お願いいたします ♪



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
つむぐ会	第4土曜日 12:30～15:30 9月26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 6～9月お休み	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 しばらくお休み	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～ 9月5日	担当：長浜
コーヒー＆サムシング	第2水曜日 14:00～ 9月9日	担当：加藤

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 9月8・22日	月会費制
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	9月17日(木)	14:00-16:30
コンディショニング	山口PT	9月12・26日(土)	15:30-18:00



7. 9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			13:00～14:30
	14:30	健康医療相談			
	15:00	14:00～15:30	14:00～15:30		
	15:30	* 定期 *			
	16:00	写真の会			
	16:30	15:30～17:00	15:30～17:00		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(お休み)		定期(お休み)	
	13:30	お気軽♡手話ペリ		苔を囲む会	
	14:00	13:00～14:30		13:00～14:30	
	14:30				13:00～14:30
	15:00		14:00～15:30		
	15:30	不定期			
	16:00	由会(日本酒試飲会)			
	16:30	15:30～17:30	15:30～17:00		
	17:00				15:30～17:00
第3週	10:30				定期
	11:00				フレイル予防・音楽療法in道草
	11:30				10:30～12:00
	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				
	15:00		14:00～15:00		
	15:30	* 不定期 *	* 不定期 *		
	16:00	シナプスイベント	シナプスイベント		
	16:30	15:30～	15:30～		15:30～17:00
	17:00				
第4週	10:30				♪健康まつり♪
	11:00				ホコあボコ 人形劇
	11:30				10:00～11:00
	12:00				♪健康まつり♪
	12:30	定期			講習会 乳歯の重要性
	13:00	つむぐ会			11:30～12:30
	13:30	12:30～15:00			
	14:00				
	14:30				
	15:00		14:00～15:30		♪健康まつり♪
	15:30				シニアの為に骨盤まわり運動
	16:00				15:00～15:45
	16:30		15:30～17:00		
	17:00				

＊ム・ウ 21 あざみ野会員様特典＊

- ①貸スタジオ：会員様がご予約(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～～