



むつみ荘だより



2025年9月 第329号



医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘
〒673-0852 明石市朝霧台 1120-4 TEL (078)911-0623
なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>

3年連続 最も暑い夏

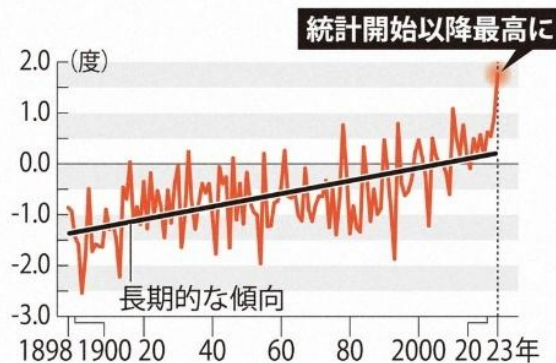
207地点で観測史上1位 40度以上延べ30地点

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

気象庁は 今年の夏（6～8月）の日本の平均気温は 統計を取り始めた 1898 年以降 最も高かったと公表。平年と比べて 2.36 度高く、過去最高だった昨年を上回り 3年連続で最も暑い夏となりました。

日本の夏（6～8月）の平均気温の推移 （平年値からの差）

※気象庁のデータを基に作成



(図 1)

特に 今年 は東南アジア近海の海面水温が上昇原因として、大陸側のチベット高気圧が、例年より一層 日本付近に張り出し、海面上の太平洋高気圧も日本の南東を中心に強まり、列島上空は2つの高気圧に覆われ 広範囲で気温が上昇。更に チベット高気圧が張り出した影響で、偏西風が北よりを流れ、列島全体が暑い空気に覆われる状況が続いた。

都市化の影響が比較的小さい都市（山形市・銚子市・彦根市・宮崎市等 15 地点）の平均気温を算出し、地点ごとの平均値（1991～2020 年）と比較した。その結果、**過去最高だった 23・24 年の値（いずれも 1.76 度）大幅に上回った。**

地位別では 北日本が平均 3.4 度・東日本で 2.3 度・**西日本で 1.7 度高く**、いずれも 1946 年統計開始以降最高であった。

40 度以上となった日数も過去最多の計 9 日に上った。観測地点数も延べ 30 に上った。7 月 29 日には 過去最多の 323 地点で猛暑日（35 度以上）を観測し、異常ずくめの夏となった。

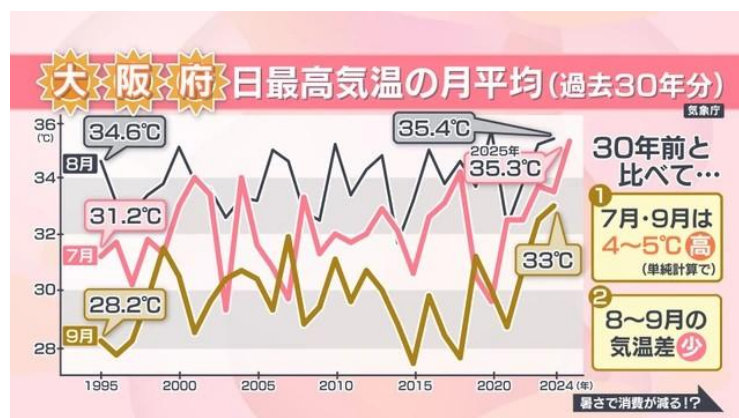
三重大学 立花 義裕教授 **ディッピングポイント**に突入

30 年前より**4～5 度**近く上昇

10 年後 **熱中症死者数 1 万人**超

連日 お盆を過ぎとは思えない、茹だるような 厳しい危険な暑さが続きます。日本列島では **最高気温 40℃超えの酷暑日**が観測され、8 月 23 日現在 **猛暑日**（最高気温が 35 度以上）日数が 40 日超えの地点が多数観測されています。

大阪府の 30 年間の最高気温の月平均をみると、8 月の最高気温は 1995 年が 34.6 度、2024 年は 35.4 度と余り大きな変化がない印象を受けます。処が **30 年前 31.2℃だった 7 月の最高気温平均は 2024 年には 35.3℃まで上昇**。また 9 月の最高気温平均は 1995 年に 28.2℃だったが 2024 年は 33℃と、単純計算で **4～5℃近く上昇**しています。（図 2）

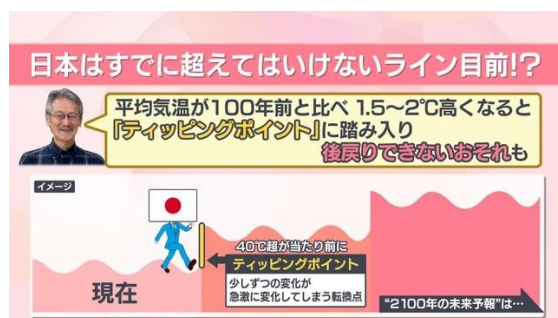


(図 2)

近年 海面水温がどんどん上昇しています。**地球温暖化の原因は、海面水温の上昇**にあるといわれています。昔は 海面水温が低く 8～9 月に太陽が南下すると気温も低下していましたが、此处数年は 9 月になっても水温が下がらず厳しい暑さが続いています。

気象変動・異常気象専門の三重大学 立花 義裕教授によると『**最近の熱中症死亡者数は 2023 年で 1651 人ですが、温暖化対策をしなければ 10 年後の 2035 年には 10 万人を超えが予測**され、日本列島では **既に かなり危険なライン**まで近づいている。**100 年前と比べて、平均気温が 1.5~2℃高くなると「ティッピングポイント」に踏み入り、後戻りできなくなるおそれがある**』といいます。

「ティッピングポイント」とは、少しずつの変化が急激に変化してしまう転換点のことで、目前まで迫っており、此处を超えると、40℃超えの未来が当たり前になってしまうといいます。(図 3) 温暖化対策をしないと 10 年後には熱中症の死者数が 1 万人を超えるといわれています。(図 4)



(図 3)



(図 4)

更に、**温室効果ガス・CO2 が増え**ると**地球温暖化が進みます**が『**ティッピングポイント**』という**臨界温度を超えて**しまうと、その後 **温暖化対策をしても、気温は戻らない**という**研究**があります。

私たちのできる温暖化対策

1997 年に定まった「京都議定書」の後を継ぎ、2015 年 12 月パリで開催された COP21 (国連気象変動枠組条約第 21 回締約会議) で世界 200 か国が合意成立した。2020 年以降の地球温暖化対策に国際的な枠組みとして、世界共通の長期目標として、世界的な平均気温上昇を産業革命以前に比べて 2 度より充分低く保つと共に **1.5 度の抑える努力を追求することを目標**に掲げられています。

将来のためにも世界規模で**パリ協定に掲げられている「1.5℃の約束」を守る必要**があり、温暖化対策に取り組んで貰いたいものです。

この夏も 物価と気温 競い合い

夏だけが すんごく長く なっている

令和 7 年 処 暑

9月 誕生会



・・・輪投げゲームに熱中 快適な汗・・・

施設サービス課 宮内 正人

明石市では 9 月を「高齢者保健福祉月間」・「認知症啓発推進月間」と定め、敬老事業や認知症の啓発に関する事業を行っています。季節風物行事として お月見・お彼岸があります。旧暦の 9 月代表的な異称・別名に「長月」「紅葉月」「菊月」「穂長月」「長雨月」等々ありますが、秋の夜がだんだん長くなるため「夜長月」の略で『長月』となったとの説が有力です。また空気が冴えて 月は美しいため、昔から お月見という風情あふれる行事が楽しまれています。因みに 今年の“中秋の名月（十五夜）”は 10 月 6 日です。また日本では 8 日に 真夜中から明け方にかけて 3 年ぶりに『皆既月食』が観測されました。太陽の光が地球の影にすっぽり覆われ 神秘的な赤銅色の満月が見られました。

7 日に誕生会を開催しました。前日の夕餉には 誕生日を迎えられた方々にはワインが振舞われました。誕生者は以下の 6 名です。

竹田 清子さま	大正 11 年生 103 歳	高木 幸子さま	昭和 2 年生 98 歳
山崎 國博さま	昭和 3 年生 97 歳	青山 苺子さま	昭和 4 年生 96 歳
柳川 美智子さま	昭和 6 年生 94 歳	瀬尾 喜美さま	昭和 12 年生 88 歳



最初に 夏バテし鈍った軀にカツを入れるため 四肢の屈伸運動と柔軟体操をし、『輪投げゲーム』をしました。輪投げの起源は紀元前 200 年頃 ヨーロッパで馬の蹄鉄をステーク（目標棒）に投げ入れて楽しんだのが始まりとされています。今回は 市売されている輪投げセットを使用して 連続して 9 個の輪を投げてもらいました。「近くの棒を狙っても なかなか入らへんなあ」とか「難しいなあ」と 言いながら真剣に的を狙って、投げておられ姿が印象的で、快適な汗を流されました。

誕生者に ブーケの花束を手渡すと万遍の笑みを浮かべて記念撮影に応じられました。最後にキャラメルケーキとお茶でお祝いをし、楽しく団欒されお開きとしました。

月食を 林檎 3 つで 子に教え

エアコンに 敢闘・殊勲の賞 二つ

列島は 不沈 鉄板焼きと 化し

「米」か「暑」か 清水寺は 悩みおり

令和 7 年 酷暑



むつかしいなあ!

DS ころろ



第3回 納涼祭



・・・今年も 暑いぞ 負けず 頑張ろう！・・・

デイサービスころろ 木口 佳美

テレビやマスコミ報道で「連日 各地で猛暑日が続く、最高気温を更新」のニュースにウンザリする毎日。気持ちも体もぐったりしそうな酷暑の8月。夏バテ・疲れを吹き飛ばしてもらおうと「暑さに負けずに 頑張ろう！」を合言葉に8月18日（月）・19日（火）の2日間、毎年恒例『納涼祭』を開催しました。屋台店として 例年大好評の「たこ焼き」に加え、今年は「わらび餅」と「チョコバナナ」を提供。「チョコバナナ」の看板に「へ～そんなのがあるんやあ」と声が聞かれました。

19日（火）は 横山理事長も参加され、開会挨拶で「熱中症予防対策として エアコンを使用し、こまめな水分摂取 更に 十分な睡眠・滋養（栄養）ある食事摂取を勧められ、夏場を乗り切りたい」との言葉がありました。高浜虚子に師事した、昭和期に活躍した中村汀女（1900～1988年）の俳句 真円き 月と思えば 夏祭り（今宵のまん丸の輝く月を眺めていると 楽しげな祭囃子が聞こえてきた。そうか 今日は夏祭りだった事を思い出した）のフレーズの下に、全員で作成した櫓を囲んで、浴衣姿で盆踊りに興じる切り抜き影絵をバックに 法被を羽織り、記念写真を撮影。「はい、チーズ」の掛け声に各自ポーズを決められ、万遍の笑みを浮かべておられました。「恥ずかしいわぁ！」と言いつつ、カメラを向けると素敵な笑顔でハイポーズ。「記念なるわぁ」と喜ばれていました。

アツアツの たこ焼き、手作りの わらび餅・チョコバナナを提供しました。たこ焼きの香ばしい匂いが部屋いっぱい広がり 食欲をそそっていました。「全品を食べたい！お腹と相談やね」とか「お屋 食べたけど 別腹よ」と会話が弾みます。わらび餅を見て「よく食べたけど、久しぶり」との声や「甘い物 大好物」とお喋りを楽しみながら、全員が完食されていました。

両日 お腹が満たされた後、ビンゴゲームを行い 上位5名に景品を用意しました。一人一枚ずつビンゴカードを手に取り「最初に 真ん中は空けるんよ」とか「このカード当たる予感がする」「早く始まらないかなあ」との声。職員が 数字を引き読み上げると「ない!」「あった!」と大歓声。ホワイトボードに記入される数字と自身のカードを何度も見返して一喜一憂されていました。

「リーチ!」の声に ざわつく場面も見受けられ、次々と「リーチ!」の声に「お願い 38 出して」とか「2 待ってるよ」と直訴されます。最初の「ビンゴ!」の声に「誰?」「おめでとう!」と歓声が起こりました。カードとにらめっこしながら「一番違いや」と残念がられる方、「開かない!」との焦りの声など、悲喜こもごもの様子が非常に印象的でした。上位 5 人に景品を渡した後も「リーチが 3 つもあるのに悔しい」とか「穴が開くまで続けて欲しい」の聲がかかり続行しました。「やっと並んだ」「あと 1 個やねん!」「もうアカンわぁ!」「もう諦めた」と思い思いの言葉が発せられました。ほとんどの方にビンゴが出そろった頃、お開きとなりました。

今年も盛り上がったビンゴ大会。「すごく楽しかった!」「たこ焼きもチョコバナナも美味しかった」と喜びの言葉をいただきました。活気あふれるお祭り騒ぎに今年の猛暑も一気に吹き飛ばせたよう感じたのは 7 タシだけ……。これからも、楽しんで貰える行事を企画します。お楽しみに……

おお暑い 言い尽くしたら 冬が来る
これからは 地震 雷 クマ 詐欺師
令和 7 年 晩 夏



サノヨイヨイ!



ビンゴー



おいしいわあ



三点セット



敬老弁当



・・・特性 **豪華メニュー**に **食欲旺盛**

奥さまより **お礼の電話**・・・

在宅サービス課 友定 美保

連日 残暑が厳しく 秋の気配をまだまだ遠く感じられる 9 月 15 日。毎年「敬老の日」には 配食委託の㈱レパストのご厚意で 昼食に敬老弁当が提供されます。昭和 22 年に兵庫県多可郡野間谷村（現 多可町八千代区）の門脇 政夫村長が村主催の「敬老会」を開催したのが「敬老の日」の始まりとされています。「**老人を大切にし、年寄りの知恵を借りて村作りをしよう**」との趣旨から、農閑期の 9 月 15 日に「**としよりの日**」として、**55 歳以上の人を対象に敬老会を開催**しました。

カラフルな弁当箱に赤飯と色とりどりのおかずがたくさん入っており、開けた瞬間に利用者の方々は「**わぁぁぁ！**」と**嬉しい悲鳴**を上げてくださいました。隣に同席された方とお品書きと照らし合わせながら召し上がられる方や、「**娘や息子に見せたい！**」と**携帯電話で お弁当と一緒に写真を撮られている方**もいました。

内容は 焼き物から「**赤魚のみそ焼き（赤魚・オクラ）**」、焼物 **千草焼き**（玉子・人参・しいたけ）、煮物 **さつまいもに煮物**（サツマイモ・梅人参・三度豆）、揚げ物「**天婦羅の盛り合わせ（エビ・竹輪・かき揚げ・さつまいも・シシトウ）**」、酢の物 **紅白なます**（大根・人参）、和え物 **春雨サラダ**（春雨・きゅうり・人参・錦糸玉）、飯物 **赤飯**、椀物 **すまし汁**（エビボール・ネギ）、香物 **桜漬け**、氷菓 **カットケーキ**など、見た目も豪華で華やかな品数が、綺麗な弁当箱に入っていました。「**おいそう**」「**いろんな食材で きれいねえ**」「**品数が多くて 全部食べられないわぁ**」などの言葉が聞かれました

豊富で豪華に盛られた食材をみて、いつもよりたくさん食べられる方、普段 食の細く 余り食べられない方も 最後まで召し上がる姿が 非常に印象的でした。「**食事は 目でみて食べるものと言われていますが 間違いではなかった**」と思ったのは ワタシだけ・・・。

全員 ボリューム満点の弁当に大満足されたようでした。お品書きを持って帰られた利用者の奥様から お礼の電話をいただき、スタッフも嬉しくなりました。来年も、敬老弁当で大満足な笑顔が見られる事を楽しみにしています。PHOT を掲載します。

百歳増えて ゼロ歳減る 日本

一日は長く 一年すぐに経ち

勝よりも ありがとうの数 人生は

令和7年 敬老の日



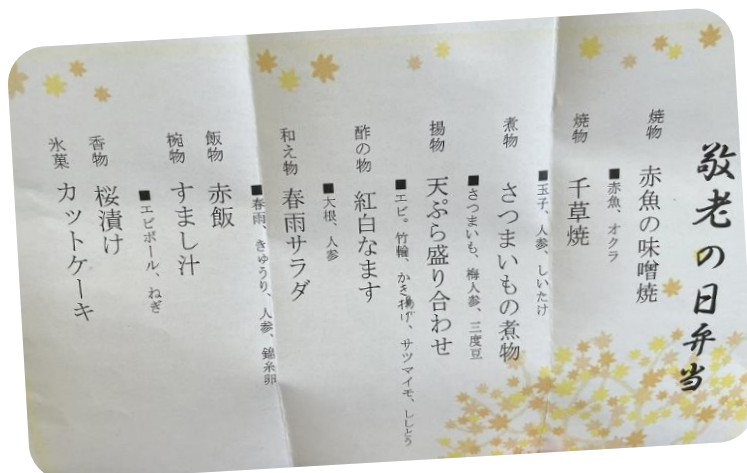
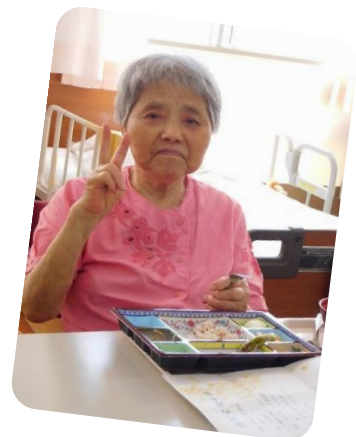
いただきます!



豪華やネ



元気になるネ



おいしいネ



お願い & お知らせ & ご案内



施設長 横山 光洋
副施設長 木口 良輔
総務管理課 藤井 健作
施設管理者 横山 光昭

面会 & 外出

【面会】

16時15分～17時の時間帯で事前予約なし可能。

場所も1階ではなく 入所フロアで可能 です。

※ 人数制限や回数制限もなくなりました。



面会時は 事務所で検温後 面会簿に記載をお願いします。

但し フロアに上がる際 マスクが必要です。

車で来所時 むつみ荘玄関前に駐車可能。但し 通所者送迎に使用中のため、16時15分以降の来所をお願いします。満車の場合は あさぎり病院・むつみ荘駐車場を使用してください。駐車券を発行します。

【外出】

月曜日～土曜日 時間は 11時～16時迄 (月2回まで可能)

但し 事前予約制で、希望者は事務所まで連絡ください。



自宅に戻られたり、ご家族と一緒に食事に行かれたりと、
外出の機会を楽しんでいただけたらと思います。



近隣の感染状況によっては、今後も 急遽 中止となることもあります。
施設内でのクラスター予防観点より、ご理解・協力を お願いします。

带状疱疹

《ヘルペスワクチン 接種》



【高齢者に対する予防接種（定期接種）】

令和7年4月から定期接種の対象は65歳以上で5年間の経過処置が設けられています。65歳以上は5歳刻みで対象となります。

【予防接種券】

明石市では 令和7年5月末から6月初めに、対象者に当てはまる方へ予防接種券を発送されています。

【接種費用】

- ①ビゲン（生ワクチン）使用した場合 4000 円
 - ②シングリックス（不活性化ワクチン）11000 円 2 回分
- ※生活保護所帯・市民税非課税に該当する方

あさぎりむつみ荘でも ワクチン接種が行えます。希望の方は はがき持参の上 お声掛けください。

施設課	三輪主任・濱邊主任	内線 222
総務課	藤井課長・宇野主任	内線 100・101
相談課	木口副施設長	内線 110 坂本副主任 223

《インフルエンザ 予 防 接 種》

むつみ荘では

Influ Vaccine 接種を 11 月より

順次 開始 します。



※ 近隣で 早期に感染症による 学級閉鎖等が流行し
本年は少し早く 接種を予定中。



満 65 歳以上の明石市民、もしくは 満 60 歳以上 65 歳未満の明石市民で、心臓、腎臓
もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルス による免疫の機能に障害を有し、当該疾病
単独で身体障害者手帳 1 級相当の方は無 料で接種が可能です。

尚 接種希望者には 予め 問診表を配布します。

※ 本人記入不可の方は 家族のサインをいただきます。



インフォメーション

むつみ荘 行事予定

2 日 (木) 音楽療法	<入所>
6 日 (月) お誕生日会 (運動会)	<入所>
1 6 日 (木) 音楽療法	<入所>
2 2 日 (水) ビデオ鑑賞会	<入所>
2 8 日 (火) 音楽療法	<通所>
2 0 日 (月) ~ 2 5 日 (土) 誕生日週間	<通所>



こころ 行事予定

2 日 (木) 音楽療法
9 日 (木) おやつクッキング
1 6 日 (木) 音楽療法
2 2 日 (水) おやつクッキング



サンエイ薬局の「健康メモ」

秋の花粉症に注意！！

秋になるとくしゃみが止まらない、目が痒い人、秋の花粉症かもしれません。
秋の花粉症の原因として多いのは、**ブタクサ、ヨモギ**など草の花粉です。どれ
もありふれた植物で道端や公園などに自生していますので、なるべく近づかな
いようにしましょう。**ブタクサの花粉は午前中に多く飛散し、粒子が細かく気
管支まで入り込むと喘息のような症状**を起こすこともあるので注意が必要で
す。秋になると気温が下がりはじめ、風邪が流行りはじめます。くしゃみ、鼻
水が出ると風邪かなと思うかもしれませんが、花粉症の可能性も考えられます



お薬や健康に関する様々な相談に応じます、お気軽にお立ちよりください！

 **サンエイ薬局**

<http://sanei-pharmacy.com/>

本 店 あさぎり病院北側

〒673-0852

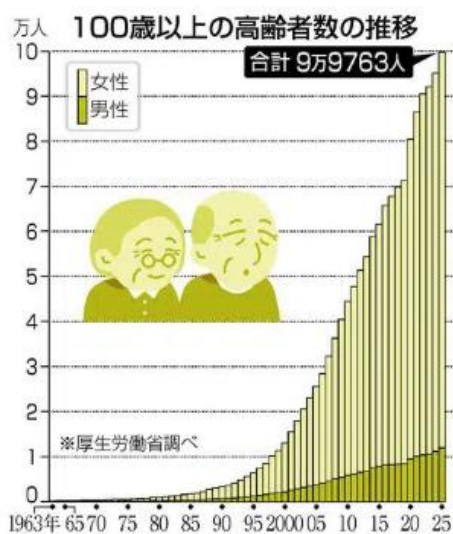
明石市朝霧台1147-18

TEL 078-913-8585

編集後記

★★100歳以上 最多10万人 55年連続増し 女性88歳

最多県 1位 島根県 2位 高知県 兵庫県 37位で4109人



(図 1)

厚労省は「敬老の日」を前に 全国で100歳以上の高齢者は 昨年より4644人増え 約99763人となり、昭和45年以降 55年連続で過去最多と発表。女性が87784人で全体の88%、男性は11979人。女性最高齢者は114歳、男性最高齢者は111歳であった。人口10万人当たり最多県は島根県の168.69人で13年連続記録し、高知県、鳥取県、鹿児島県と続き、最小県は埼玉県、愛知県、千葉県と続く。因みに兵庫県は37位で4109人であった。

過去の推移をみると1963年は163人、1981年に100人、1988年に1万人、2012年には5万人を超え 今年には10万人に迫る勢い、2025年度中に100歳を迎える人の数は52310人となっています。(図1)

★★65歳以上の高齢者数3619万人(29.4歳)で過去最高

働く高齢者数も930万人と過去最多 総務省

敬老の日を前に 総務省まとめた総人口に占める65歳以上の高齢者数は3619万人と、去年と比べ5万人減りました。内訳で男性が1568万人(26.2歳)、女性は2051万人(32.4歳)を占めた。国連によると日本高齢者の割合は人口4000万人以上の世界38か国中で最高。2位はイタリア、3位ドイツ、4位フランスであった。65歳以上の人口減少は、2023年に次いで、比較可能な1950年以降2回目。出生数より死者数が増えたため総人口に占める割合は0.1ポイント上昇し29.4歳と 過去最高を更新しました。

また、総務省が行った労働力調査によると、働く高齢者の数は、去年930万人と前年から16万人増え、過去最多を更新しました。65歳以上の就業率は、去年25.7%で、前の年から0.5ポイント上がりました。年齢別では65歳～69歳までが53.6%、70歳～74歳が35.1%、75歳以上が12.0%となっています。「人手不足や定年延長などにより、高齢者が活躍する場が増えているので、今後も働く高齢者が増えていく」と分析しています。

★★虫歯の原因は ミュータンス菌 食べかすによる糖分が細菌の餌に

予防として 歯磨きが基本 定期的歯科検診必要

口腔内には多種類の雑菌が存在します。特に虫歯の原因は『ミュータンス菌』と呼ばれる細菌。細菌は 食べた物の糖分を餌にして酸を作り出し、その酸が歯の表面のエナメル質を溶かして虫歯となります。食物により口腔内が酸性(PH5.5以上)になるとエナメル質を溶かし始めます。そのため口腔内を酸性から中性に戻すため、フッ化物入り歯磨き粉や歯にフッ化物塗布等が虫歯予防に有効であるとされています。また 加齢に伴い唾液の量が減少し、虫歯リスクが高まります。更に 年齢と共に歯茎が下がり、歯の根元が露出した部分も虫歯になりやすくなります。また 寝る前に甘いもの、スポーツドリンクを頻繁に飲む

などの習慣は口腔内を酸性傾向となり虫歯の促進を早めるといわれています。

予防として口腔内を清潔に保つため、**食後の歯磨きが基本**となります。1日2～3回 丁寧に磨き、定期的に歯科医院を受診することも重要です。歯周病菌が血管に入り込み、心筋梗塞・脳卒中・脳梗塞や肺炎を併発する可能性もあり、特に**高齢者の口腔ケア**は大切です。

★★温暖化で 蚊に刺され易いのは 夏よりも秋？ 必死になる理由とは？

猛暑や熱帯夜がヤット過ぎた頃より「秋の蚊は強烈」「蚊取り線香の出番」といわれ、実はこれからが要注意シーズン。殺虫剤大手の大日本除虫菊（KINCHO）広報室によると、「近年 秋が最も蚊が多い季節」としており、蚊に“刺されやすいのは夏よりも秋”として“必死になる理由”を説明しています。

蚊は春から個体数が増え始め、**活発に活動するのは気温が 27 度前後で、30 度超えて、日中は木陰や草叢に隠れて休んでいる**。但し 人目につかず世代交代を繰り返しており、個体数が増えきった秋、**気温が下がってくると 再び活発に飛び回る**。近年は **残暑が長く、活動期間は長期化の傾向**があるといわれています。

国内で人を刺す蚊の代表格はヒトスジシマカとアカイエカのメス。人を刺し、吸血するのは「産卵」に必要な栄養を得るためとされています。成虫の寿命はわずか1カ月程。蚊の立場になると涼しくなり、ようやく日中も動けるようになったので、**子孫を残すために“必死”に刺す**のだろう。痒みは唾液の成分に対するアレルギー反応で引き起こされます。

重要な予防対策として、①「発生させない」。即ち 植木鉢の受け皿やペットボトルの蓋、ブルーシートのへこみでも、水がたまれば産卵して発生源になる。排水や掃除に努めることが肝心。②「寄せ付けない」。蚊は触角で匂い・温度・二酸化炭素などを感知する。そのため元々体温が高い人や汗かきの人、運動や飲酒後などが刺され易い。黒っぽい濃い色も蚊を引き付ける。これらに留意すれば、被害を防ぐことにつながるといわれています。

蚊の活動は 27 度前後が活発となり、35℃以上・15℃以下で活動が鈍くなる習性があるが、温暖化により、11月頃まで注意が必要。最近では越冬する蚊もいるといわれています。

秋の蚊の よろよると来て 人を刺す


血を分けし 身とは思わず 蚊の憎さ

ヤット寝た頃に 蚊にまた 起こされる

献血する気はないぞ 秋の蚊よ

令和7年 残 暑

（文責 MMY）




QRコード

むつみ荘だより

インターネットでも配信中！

あさぎりむつみ荘

検索



携帯電話・スマートフォンでもご覧になれます。
※一部対応していない機種もあります。

— 広報編集委員 —

