



むつみ荘だより



2026年9月 第341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/>

生成 AI と人間の相違点



・・・人間は失敗から 成長する・・・



医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

2022 年秋に登場した生成 AI の一種のチャット GPT。大企業や個人が仕事やプライベートなど様々な場面で活用されている。私たちの生活を変える 人類の頭脳と人工知能の境目は曖昧となってきている。処が AI は失敗しないが、人間は意図せず失敗してしまう。いや 失敗することができる。

抗生物質ペニシリンは 実は 失敗から生まれました。1928 年 英国細菌学者アレクサンダー・フレミングがブドウ球菌を培養中に青黴が生えている事に気付いた。しかし青黴の周辺だけにブドウ球菌が繁殖していないことに着眼し、青黴が作り出す化学物質 即ち **ペニシリンが菌の成育を妨げる抗生物質であることを発見**しました。普通なら 培養中に黴が生えてしまったら、失敗としてしまう。処が 「どうして、黴の周囲にだけ、菌が発育していないのか」 を見つけて追求した。青黴がつくる物質に強い抗菌作用があることを発見した。**失敗の中に、誰も気づいていない抗生剤の発見**に成功した事例である。

AI は、**基本的には「失敗しないように」設計**されている。与えられた情報をもとに、確率的にもっとも適切と思われる答えを生成する。しかし人間は違う。間違える・迷う・悩む・寄り道をする。そして、時には偶然の失敗から、誰も予想しなかったものを発見する。**特に失敗できることが、人間の弱さではなく創造性の源泉ではないか また失敗を糧にして成功する**能力は 人類唯一の文化でもある。即ち 人間と生成 AI の大きな違いは「**失敗できる**」**才能** があることである。

スポーツの世界に於いても、指導者は連戦・連勝を続けている若い選手に、格上の選手との対戦を組むことがある。勝つ可能性は低い、あえて強敵にぶつける。理由は 負けることでしか見えないものがあるから、即ち 自分の弱点・技術の不足・精神的な課題を見つけ出して、何を身につけなければならないのかを解らせるためでもある。敗退を乗り越えて再び立ち上がった時、以前の「勝つためだけの自分」とは違う自分になっている。

AI であれば 過去のデータだけから分析し勝利のみを導き出す。処が人間の場合 過去の栄光や目の前の勝利だけに囚われず より広い視野で見据えるからできる「人間らしさ」の学びがある。「今は負けても、将来のために何を学ぶべきなのか」を考えることこそ、人間に残された大切な事であり、そこに人間の成長がある。失敗は、人間の欠点ではない。失敗できること そして、失敗から意味を見つけ・立ち上がり、次の一步を踏み出せること。そこに 生成 AI にはない「人間らしさ」がある。

結論として AI は「正解」を探し「答え」をだす。人間は「問いをつくり」そして「失敗から学ぶ」となる。最近では 仕事の悩みの相談は上司や親でなく AI でという時代。どこまで進化するのか？人間が AI を如何に活用するべきか今後の課題でもある。

AI に 刈られまいぞと 我ら葦
記憶力 薄れて今は まず記録
令和8年 野 分

サンエイ薬局の「健康メモ」

新しいドライアイ治療薬

これまでのドライアイ治療薬は涙を補う・涙を増やす・目の表面を整えるという働きがありました。涙の量や傷が改善しても目のゴロゴロ感、しみる感じが取れない…などのお悩みを抱える方がいます。今回新しく発売されたドライアイ治療薬「アパレプト」は世界で初めて、ドライアイの「痛みのセンサー」に直接働きかけ、神経の過剰な興奮を抑える新しい仕組みのお薬です。こちらは懸濁液なので、点眼後に、一時的に目のかすみや冷感などの副作用がでることもあります。気になる方は医師に相談しましょう。



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！



<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

お願い & お知らせ & ご案内

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

むつみ荘では、令和8年度**高齢者新型コロナワクチン接種**と**高齢者インフルエンザ予防接種**を予定。**接種期間 8年10月1日～令和9年1月31日** 接種の目的は、**重症化や死亡のリスクを大幅に減らすこと**。特に 冬季流行に備えて、定期接種を推奨。できるだけ接種をお願いします。

《インフルエンザ 予防 接種》

むつみ荘では

Influ. Vaccine 接種を10月上旬より



順次 開始 します。

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。

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。

《コロナワクチン 予防 接種》

Influ. 接種後 **新型コロナワクチン接種** を開始



予め 接種希望は 家族に確認しております

新型コロナワクチンは、令和6年度以降は、インフル. ワクチンと同じく、**65歳以上の方などを対象に毎年冬に実施する定期接種（令和8年10月1日～令和9年1月31日）に移行**しました。対象者は 65歳以上の方、60歳～64歳で心臓・腎臓または呼吸器の機能に障害があり身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方。

公費補助はなくなりますが、令和8年度 **11000円で接種**できます。

（市民税非課税世帯・生活保護受給世帯は無料）**詳細は料金設定欄参照**

65 歳以上の明石市民に対して自己負担 11000 円

また Infl. Vaccine は自己負担なしで接種可能です。

感染・重症予防観点より 是非 接種をお勧めします。

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 8 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 223
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	内線 222

《面会 & 外出》

【面会】

16 時 15 分～17 時の時間帯で事前予約なし。

入所フロアで可能 です。

面会時は 事務所前で検温後 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。満車時は あさぎり病院・むつみ荘駐車場を使用ください。



【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。

R8 年度 新型コロナワクチン接種 お願い

施設長 横山 光洋

2020 年 1 月に初めて新型コロナウイルスの国内陽性者が出てから 6 年以上が経過。当初感染症法に於いて結核と同様の 2 類感染症相当が、2023 年 5 月 8 日に 5 類となりました。それに伴い 全数把握対象疾患から定点報告対象疾患となり、毎日の新規感染者数は発表されなくなりました。厚労省からも 毎週定点患者数が発表され、毎年夏・冬の年 2 回の流行がある事は判明しています。

直近の第 15 波で 2026 年 5 月初旬から全国的新規感染者の増加が始まり、7 月中旬に一度ピークを迎え その後一旦減少傾向になりました。処が 8 月末から再増加に転じ 9 月上旬に 7 月上旬よりも 更に 多い新規感染者が発症し、第 15 波はまだ終息していません。

厚労省統計で 2025 年新型コロナ感染による死亡者数は 21,497 人で、死因統計上位 10 位疾患からは外れました。しかし病院の入院加療がスムーズに行えるようになった現在でも 1 年間に 21,497 人が亡くなる疾患と言い変えもできます。オミクロン株に移行した 2024 年 死亡者数は 35,865 人でしたが、死亡率は 65 歳以上 97%、80 歳以上 79%が分かっています。現在もその傾向が続いており、高齢者の死亡者が多くなっています。

当施設では 2022 年 12 月、2023 年 12 月、2024 年 8 月と 12 月に計 4 度、入所者の新型コロナウイルスによる集団感染が発症し、延べ感染者数は 91 名、うち重症化し食事摂取が困難となり入院者数は 20 名（うち入院先での死亡者数 6 名）・施設内で死亡者数（看取り目的での再入所を含む）は 3 名となっています。近年 当施設入所者の平均年齢 92～93 歳で推移しており、健康成人と比較して基礎疾患が多く免疫機能の低下が原因と考えられます。

当施設では 過去にも入所者対象にコロナワクチンの集団接種を実施。その中でワクチン接種後に一過性の発熱者はいましたが、接種による持続的な副反応を認めた方や死亡された方は認めていません。今年度も 当施設ではファイザー社製のワクチン使用を予定中。過去に 集団感染時に死亡された方や、救急搬送になった方がいた事を踏まえると、今年も施設入所者に対してワクチン接種実施の方針です。上記を踏まえて入所中の利用者の新型コロナワクチン接種実施について ご家族で検討を頂けますと幸いです。



9月

誕生会



・・・ジャンボ オジャミ積み競争は ラスト5秒が勝負・・・

施設サービス課 北野 絵美

7日は『白露』。夜間に気温がグッと下がり、草花や木に朝露が宿り始める頃。処がまだまだ残暑厳しく「猛暑日」が続きます。今年は地球温暖化で大気や海の温度も上昇し太平洋高気圧の勢力も強まり、更に 偏西風の蛇行やエルニーニョ現象で異常な暑さが長期間続いており、台風も多発しています。

厚生省は **100歳以上の高齢者数が107,677人**（男性13,379人、女性94,298人で87.6%が女性）と公表。前年同時期より7,914人増え、1963年(153人)、70年(310人)から60年連続で過去最多を更新しました。因みに **明石市は177人**(女性157人 男性20人)でした。処で2025年の日本人の平均寿命は男性81.35歳 女性87.33歳でした。

6日に誕生会を開催。誕生日を迎える方は、以下の5名の方々です。

竹田 清子さま 大正11年生 104歳
青山 苐子さま 昭和4年生 97歳
瀬尾 善美さま 昭和12年生 89歳

高木 幸子さま 昭和2年生 99歳
柳川美智子さま 昭和6年生 95歳

お誕生日
おめでとうございます!



ラジヲ体操で鈍った軀をほぐしました。今回は『ジャンボオジャミ積み競争』を行いました。ルールは**大きなオジャミを1分間で何個積み上げる事が出来るかを競うゲーム**で、1対1の対決で行いました。

ゲーム場を和めるため バックグラウンドミュージックを流しました。マイペースで一つずつ確実に積み上げる方、上から叩いて平らにされて綺麗に重ねる方や相手より高く積む事を意識しすぎて時間制限でオジャミから手を離れた途端崩れてしまう方など、いろんな方法で積み重ねられ、**競技中に各人の性格が垣間見る事が出来ました**。相手の積む様子を冷静に観察しながら、終了寸前に崩れてしまい残念がられる姿が印象的でした。**ハラハラドキドキしながらトーナメント方式で戦われ**、快適な汗を流されました。オジャミ積み競争は **ラスト 5 秒が勝負**であり、知的ゲームと思ったのは私だけ・・・結果 1 位は高野さんが 21 個、2 位は徳永さんと大村さんで 20 個でした。

最後にお誕生日の方の記念写真を撮りました。お誕生日の皆さんは緊張しながらも嬉しそうにしておられました。ゲーム終了後、お楽しみ喫茶タイム。ケーキと紅茶でお祝いしました。**和気藹々とした雑談をしながら笑顔が零れ**ていました。

今日という 再び来ない 日を生きる

実年齢 忘れて生きて 今日元気

噛む力 握る力で老いを知る

令和8年 弦 月



上手く積めた！



ガンバレー！



上手くできるかな？



楽しいね！



抹茶クリームどら焼き作りに挑戦

・ ・ 餡子の甘味 ヨーグルトの酸味 生クリームのまろやかさが 絶妙 ・ ・

デイサービスセンターころろ 西川 明美

日中は 残暑が厳しい中にも、朝夕には 少しずつ秋の気配を感じる気候になりました。食欲の秋。冷たいものより 少し温かく甘いものに憧れる頃となりました。9月14・15日 おやつクッキングで『抹茶クリームどら焼き』に挑戦しました。

まずレシピは、生地作りからスタート。ボールに玉子・牛乳・ホットケーキミックス・ヨーグルトを入れ、少しずつ交代制で攪拌作業をして貰いました。「ヨーグルトも 入れるの？」と不思議そうに聞かれる方もありました。生地に抹茶を入れると「きれいなグリーン色になって、これだけでもおいしそう！」との冗談も聞かれました。続いてホットプレートにのせて焼く前に、生地を焼く際の大きさの見本示すと、お手本通りの形に焼いておられました。



もう焼けたかな？



これだけでもおいしそう！



完成品



食欲をそそる 甘い香りとヨーグルトの酸味が居室に漂っていました。少し油断をすると、直ぐに焦げてしまうため、温度を確認しつつ 何度も焼き具合を確かめておられました。取り皿に移して 少し冷めてから、餡子と生クリームを生地ではさみ完成です。

おやつタイムにお茶と一緒に「いただきます」をして召し上がられました。「抹茶の生地がモチモチして美味しい!」「ヨーグルト入れたらどんな味になるかと思ったけど なかなかイケルね!」等の雑談をしながら完食されていました。「最近、余り料理つくらないから、楽しかった!」との声も聞かれました。毎回 大好評なクッキングを楽しみにされているため、今後もいろんな食材の企画をします。お楽しみに・・・

金の卵 昔中卒 今卵

もう少し 食べてもいいかと 腹に聞き

CMの ビールは 「うまい」 だけを言う

令和8年 食欲の秋



インフォメーション

むつみ荘 行事予定

- | | |
|-----------------------|------|
| 1 日(木) 音楽療法 | <入所> |
| 5 日(月) お誕生日会 | <入所> |
| 15 日(木) 音楽療法 | <入所> |
| 27 日(火) 音楽療法 | <入所> |
| 28 日(水) ビデオ鑑賞会 | <入所> |
| 19 日(月)～24 日(土)お誕生日週間 | <通所> |



こころ 行事予定

- | |
|---------------------|
| 1 日(木) 音楽療法 |
| 5 日(月) ボランティア:シャローム |
| 13 日(火) おやつクッキング |
| 14 日(水) おやつクッキング |
| 15 日(木) 音楽療法 |
| 22 日(木) 運動会 |
| 23 日(金) 運動会 |



ファッションセンター

「しまむら」 買い物 ツアー

通所リハビリテーション課 中村 知子

9月7・8・11・14・18日 通所リハの訓練の一環として 最新トレンドファッションから日常衣料品のチェーンストア『しまむら』に買い物ツアーに出掛けました。

スタッフの提案により 初めて「買い物ツアー」を企画した処 大変好評で「また 連れてって〜!」と声を頂き「是非!」「よろこんで!」と思い5回 計画しました。当日まで待ち遠しかったようで「いつ行くの〜?」「今日 ちゃうの?」など、首を長くして指折り数えて待たれ、買い物の出発前からワクワク姿が 非常に印象的でした。

日頃、外出機会がない方が多く、店に出向き 自分の目で見ても 実際に手に取って選ぶ事がどれ程貴重なのか改めて実感しました。自分の好みで選ばれ、購入される姿は いくつになっても素敵だなと思ったのはワタシだけではないようでした。なかには、袋一杯お買い物をされている方もおられ とても満足そうでした。

今回の企画を通して、外出する機会を持つ事は気分転換や交流にも繋がる大切な時間だと感じました。参加された方々の楽しそうな笑顔を見る事ができ、私たちも嬉しくなりました。これからも利用者の方々が安心して楽しく外出する機会を企画していきたいと思いました。

節約も 息切れしそうな 秋の風

稲刈れず ながめせしみに 芽と根出て

令和8年 秋雨



どれにしようかなあ!



楽しかったわあ！



これ似合う？



品定め中...



ステキでしょ



ああ
つかれた

編集後記

★★全国 100 歳以上高齢者 10 万人超 兵庫県は 4,436 人 明石市 177 人と公表 平均寿命よりも 健康寿命の延伸の方が重要

厚労省は 100 歳以上の高齢者が 107,677 人（男性は 13,379 人、女性は 94,298 人で、約 87.6%が女性）を公表。前年より 7,914 人増え、過去最多を更新。統計を取り始めた 1963 年には僅か 153 人、70 年には 310 人。81 年に 1,000 人突破、98 年に 1 万人超、2011 年に 5 万人超で毎年増加中。

兵庫県は 100 歳以上が 4,436 人（男 790 人・女 3,646 人）で過去最多を更新。総人口 540 万人で 65 歳以上が約 3 割（1,635,229 人）と高齢化率が進んでいる。処で明石市は 177 人（男 20 人・女 157 人）を公表。

平均寿命（25 年度 男性 81.35 歳・女性 87.33 歳）よりも、健康寿命（22 年度 男性 72.57 歳・女性 75.45 歳）の延伸の方が重要である。

★★日常生活困難時 家族を頼りにする日本人 長寿社会では 近隣友人・知人・ご近所さんの繋がり大切

2026 年版「高齢社会白書」によると、日常生活で困った時に「友人」や「近所の人」を頼れる日本の高齢者は、アメリカ・ドイツ・スウェーデンに比べて最少が判明。「別居の家族・親族」を頼るとした人は日本で 62.1% 家族を頼りにする傾向が強い一方で、友人や近所の人とのつながりは弱く、日本人の高齢者は地域の中で孤立しやすい現状が浮き彫りになった。

近所の人とのつながりは、日常生活だけでなく、災害が起きた時にも大きな力になります。地震や台風、大雨などの災害時には、家族が直ぐに駆けつけられるとは限りません。そんな時、身近にいて互いの安否を確認し、助け合えるのは「ご近所さん」です。長寿社会を迎えた今、健康や経済面だけでなく、「困ったときに誰かを頼れる」という人とのつながりも大切な社会基盤です。

普段から挨拶を交わし、顔の見える関係を築いておくことが、いざというときの支えにもなります。高齢者が一人で悩みを抱え込まず、地域の中で気軽に人とのつながり、支え合える環境づくりが、これから重要となります。

★★人手不足に悩む介護業界 介護ロボットによる業務の軽減 職員の負担減少 利用者と向き合う時間を増やす目的利用

中国で「人間と機械の共生」をテーマにロボット運動会開催。ロボット同士の競争でなく、人手不足に悩む介護現場で、ロボットが人間をどう支えられるかを考えることの方が重要と思われる。介護には、移乗・見守り・記録など機械が得意な仕事がある一方、声かけや不安を察すること、看取りなど、人間にしかできない仕事もあります。また、認知症の方の暴力や拒否など、ロボットでは対応が難しい場面もあり、だからこそ 目指すべきは「人間をロボットに置き換える」ではなく、「ロボットによって人間の介護分野の業務を軽減させる」ことです。

そのための AI・ロボット活用こそ、「人間と機械の共生」にふさわしいのではないかと。世の中のめまぐるしい俊敏な変化、人生の先輩としてのリスペクト&権利意識も芽ばえてきており、介護を取り巻く環境も次々と変化しています。新しい課題や技術に対応していく中で、時代の流れについていくことの大変さを実感します。

植木より 先にわが身に 水をやる

酷暑から 酷雨の変わる 八九月

リョキョウ「買ったシューズ」は まだおニュー

回り道 そんな余裕は もうおまへん

令和 8 年 白 露

（文責 MMY）