

ヘルシーライフ&クーポン情報満載!

TAKE FREE

あざみ野STYLE[®]

2019 SPRING

vol.37

超音波によって 認知症が改善

増加する一方の認知症患者に大きな希望が

東北大学大学院医学系研究科 循環器内科 下川宏明教授

西川りゅうじんの健康対談

早田輝子先生

×

西川りゅうじん氏

仕事や子育てに忙しい女性ほど
自分をいたわって
心も体も健康に

ウェブ版限定
クーポン配信中!



オンラインで読める
デジタルブック版



NEW

消費者が安心して健康グッズを選ぶ基準

体調改善機器認定制度 ができました!

西川りゅうじんの
知っ得! 健康対談仕事や子育てに忙しい女性ほど
自分をいたわって
心も体も健康に

健康寿命をのばそう運動主宰

● 西川りゅうじん氏

女性ライフクリニック新宿院長

● 早田輝子先生

マーケティングコンサルタント。一橋大学経済学部卒業。在学中に企画プロデュース事務所を起業。モリゾーとキッコロ・せんたくんの選定・PR、六本木ヒルズの商業開発、全国的な焼酎の人気づくりに携わるなど、地域と産業の元氣化に手腕を発揮。アッシー、ジモティなどの造語でも知られる。厚生労働省健康寿命をのばそう運動スーパーバイザー、神奈川県まちづくり委員会座長を務める。

医学博士。昭和大学医学部卒業。女性ライフクリニックの対馬ルリ子理事長の理念に則り、西洋医学、漢方、食事、運動、アロマセラピー、サプリメントなど幅広い見地からティラーメイドの診療を行っている。日本循環器学会認定循環器専門医、日本内科学会認定内科医認定医、日本医師会認定健康スポーツ医。プライベートでは、10年以上ヨガを続け、11歳と8歳の二児の母。

女性の体調不良
心疾患が原因かもしれません

西川 先生は幅広い見地から診療していただけると評判ですが、最初に女性が気を付けたい心疾患について教えてください。

早田 「胸が締め付けられるように痛む」という人は狭心症を疑ってみるべきでしょう。狭心症には労作性（ろうさせい）と攣縮性（れんしゅくせい）の2種類があります。労作性狭心症は階段を上ったり、重いものを持ったりといった労作をしたときに胸が痛むもので、心臓を栄養する冠動脈の狭窄で起こります。一方、冠動脈がけいれんをして起こる攣縮性狭心症は、就寝中や明け方など安静時に起こります。

西川 攣縮性狭心症の症状とはどのようなものですか？

早田 胸の締め付けられるような痛みが典型的ですが、その他、肩や背中への放散痛、あごやのどの痛み、倦怠感などの症状を訴える方もいます。心筋梗塞とは異なり、症状は病院受診するまでに

治まっていることが多く、その場合は来院時心電図検査で異常がみられないことが殆どです。不定愁訴（漠然とした身体の不調）とされてしまう場合も少なくありません。

西川 年齢やストレスで少し具合が悪いただけだと思います。狭心症を見逃すのは危険ですね。どのような人がなりやすいのでしょうか？

早田 労作性狭心症は、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病を有している人がなりやすいです。攣縮性狭心症は、ストレスのほか、不眠、過労、過度の飲酒などが発作の誘因となります。また、エストロゲン（女性ホルモン）には血管の保護作用があるので、それが急激に減少する更年期以降のほうが女性は狭心症になりやすくなります。「つらい」「おかしい」と感じたら、気軽にまず循環器の専門医に相談してください。

心身の健康には日常的なケアと
多角的アプローチが大切

西川 女性が健康と美容のために心がけるべきこ

とは何でしょうか？

早田 食事、運動、自分自身のケアの3つでしょう。食事で気を付けたいのは加工品です。工場で大量生産され手軽に買えるものは、たいてい、糖質と脂質が多く、添加物がたくさん入っています。若いときから将来の健康と美容のために、そして、お子さんの健康のためにも避けたいですね。

西川 食べたもので体が作られるわけですから、医食同源という通り、本来、医療と食は同じですね。日々の食事で気を付けるべき点は？また、女性が好きなスイーツをどうしても食べたいときは何を選べばいいですか？

早田 和食中心の食生活がおすすめです。また、甘いものを食べたいときは、和菓子や原材料がシンプルで質の良いものを少しだけ楽しむのがいいでしょう。脂質が少ない、わらび餅、プリン、ヨーグルトなど。カステラはトランス脂肪酸が使用されていないものが多いです。間食には、ナッツ、小魚、ドライフルーツ、甘酒豆乳といったタンパク質やビタミン、ミネラルが摂れるものを選択するとよいと思います。

西川 運動は何をすればよいのでしょうか？

早田 適度な運動は健康の源。血液を循環させることが大事ですから、日常生活の中でなるべく歩く習慣を付けるといいですね。それに、スクワットも効果的です。また、ストレッチして関節の可動域を広げることも大切です。

西川 女性の社会進出に伴って、仕事も家庭も忙しい人が増えています。自分自身をケアすることも忘れないでいただきたいですね。

早田 女性は特に母親になると子育て中心になって、自分自身のケアが後回しになりがちです。心身が満たされれば、周囲にあたたく接することができますし、自分も気持ちよく過ごせます。我慢し過ぎないこと、自分の時間を持って自分自身をいたわることを、忙しい女性は意識した方がいいでしょう。心身が疲れてしまったときは、自分をきちんといたわっているか見つめ直してみてください。

西川 先生は、東洋医学、アロマセラピー、サプリメントにも精通しておられますね。

早田 西洋医学に加え、漢方を用いることで相乗効果が得られる場合が少なくありません。アロマセラピーは過剰な交感神経反応を整え、リラックス効果があります。香りには個々の効能がありますが、好きな香りを楽しむのが一番です。また、サプリメントはあくまで食事の栄養補助ですが、女性が不足しがちな鉄分やカルシウム、亜鉛などを摂取するには有効です。

氾濫する健康情報に
惑わされない知識を持つ

西川 現在は健康に関する情報があふれかえっていて、逆に何が正しいのかよく分からない時代です。年やストレスのせいだと甘く考えず、信頼できる医師にすぐに相談することはもちろん、みずから学ぶことも大切です。

早田 ネットやマスコミの情報に惑わされて不確実な民間療法で失敗したり、痛みを我慢できなくなるまで放置したりして手遅れになるケースもよくあります。反対に心配し過ぎてドクターショッピングすることも問題です。一人一人が健康づくりと医療に関する基礎的な知識を持つことも大事です。

西川 早田先生のように患者の立場に立って多角的に診療していただける医師は本当に心強いです。わかりやすくお話しいただき、ありがとうございました。

▶ 詳しくは「あざみ野STYLE」WEB版へ

Dr.Soda's Topic



I LADY.
早田先生がアクティビストとして活動している国際協力NGO「ジョイセフ」では「I LADY.」キャンペーンを通じて、女性をはじめすべての人の命と健康を守るための「リプロダクティブ・ヘルス」（生殖に関する健康）を普及しています。

Ryujin's Topic



TOKYO ZERO
日本では毎日700匹もの犬や猫が殺処分されているのを知っていますか？ りゅうじん氏は呼びかけ人の一人として、東京五輪の2020年までに、そんな不幸な犬や猫たちをゼロにする「TOKYO ZERO」の活動を応援しています。

あざみ野STYLE®

2019.SPRING Vol.37

CONTENTS

- 02 西川りゅうじんの健康対談
早田輝子先生×西川りゅうじん氏
仕事や子育てに忙しい女性ほど
自分をいたわって心も体も健康に
- 04 目次・あざみ野MAP
- 06 超音波によって認知症が改善。
増加する一方の認知症患者に大きな希望が。
東北大学大学院医学系研究科循環器内科
下川宏明教授
- 08 ALLISON HOUSE Café AZAMINO
- 10 バイオエスペランサあざみ野ショールーム36.5°
春の訪れもうすぐ。
受動運動で体のケアを
始めませんか？
- 14 日本セルフケア研究会ニュース
- 16 体と心、そして脳のために
「週1回の運動」を習慣にしませんか？
東急あざみ野ゴルフガーデン
東急あざみ野テニスガーデン
ストレッチ&スタジオFunUP
- 18 東急スイミングスクールあざみ野
2019.2.8fri 移転GRAND OPEN!
- 19 ～自分でできるせんそく予防法～ せんそく0次予防
- 20 進学・入学・転勤シーズン
あざみ野・たまプラーザで借りる
- 21 NPO 法人 田園ラグビースクール
- 22 WELLNESS × AMUSEMENT WEST END
WESTENDは、美容と健康を気遣うお客様が
安心して楽しく遊技できるお店を目指しています！
- 26 おトク満載！本誌だけのクーポン情報！
あざみ野クーポン
- 31 WEB版あざみ野STYLE
あざみ野イベント・レポート
- 32 あざみ野STYLE VOL.37 EVENT CALENDAR

あざみ野STYLE WEB版 限定クーポン配信中！

あざみ野STYLE

検索



超音波によって認知症が改善。 増加する一方の認知症患者に 大きな希望が

認知症に対して、これといった有効な治療法がない中、画期的な治療法の実用化に向けた治験が東北大学病院で始まりました。ご担当の下川宏明教授にお話をうかがいました。

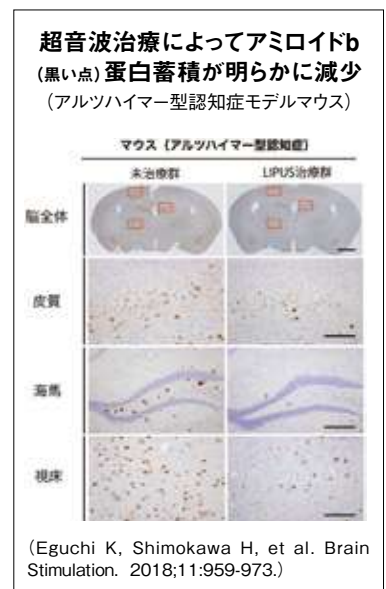
——超音波によって認知症の予防と治療をする画期的な先端医療に取り組みたいと思いますが、きっかけは何だったのでしょうか。

私は循環器内科医で心臓が専門です。手術が受けられない患者さんに音波を使って心臓の病気を治せないかと考え、まず衝撃波に着目しました。基礎研究の結果、尿管結石や腎結石の破碎で使用される出力の約1/10程度の強さの衝撃波が効率よく血管を増やすことを発見しました。この治療法は、2010年に日本で先進医療として認可されました。

その後、超音波で衝撃波と同じ効果が再現できないかと考え、超音波の世界的な大家である工学部の金井教授と組んで2年ほど基礎研究を繰り返しました。その結果、ある特殊な条件の超音波が衝撃波とほとんど同じ血管新生効果を有することがわかりました。

現在、重症の狭心症の患者さんを対象にした治験がもうすぐ終了する段階まで進んでおり、全国各地からよく効いたという報告が届いています。悪化したという例は一例もなく、非常に安全だという評価をいただいています。

心臓疾患への超音波治療法に道筋ができた頃、認知症に応



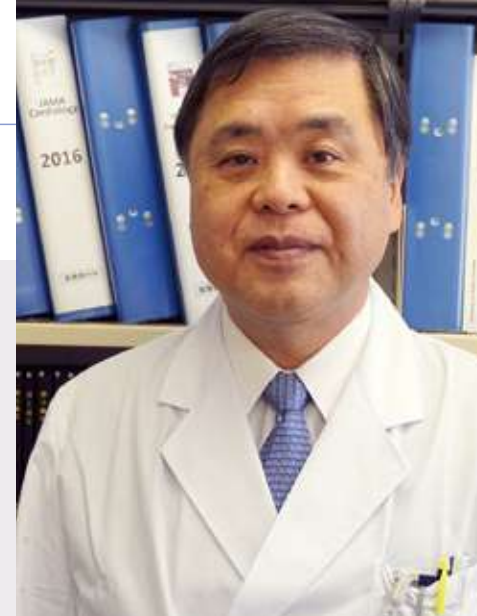
用できないかと着想しました。病態は心臓と脳では違いますが、どちらも循環障害によるものです。隅々にまで血流が十分に行きわたらないため、心臓では狭心症が起こり、脳では認知症が起こります。ですから、超音波によって脳の循環障害が改善されれば認知症にも効くのではないかと着想しました。

マウスの実験では、認知症のモデルマウスに超音波を照射しました。すると、血管が新生され症状が回復したのです。

そして、人間の脳で再現するための細かい専門的な検討を重ね、そして専用の機器を作り、2018年から治験を始めました。

——治験の結果はいかがですか。

この治験は2部構成になっていて、第1部は5人の患者さんで安全性を見るパートで、こちらは終了しました。今のところ、どの患者さんにも副作用は何も起きていません。これで安全性は確認できたので、2019年2月からプラセ



東北大学大学院医学系研究科
循環器内科
下川宏明教授

ボ群と実治療群を20例ずつ分けて、本格的な治験に入ります。

——予防については、どのようにお考えですか。

認知症の予防にいいのは、運動、会話、脳トレなどです。これらに共通するのは、血流を増やすということ。私の治療では、超音波によって効率よく血管を増やし、血流をよくします。血流が良くなると慢性炎症の表れであるアミロイドβやタウ蛋白を減らすことができました。超音波による予防や治療が確立されれば、予防として会社帰りにクリニックに寄って、1時間音楽を聴きながら超音波を当てて帰ろうという時代がくるかもしれません。

——超音波とひと言でいっても、いろいろありそうです。

認知症治療に使用する超音波は低出力のパルス波超音波(LIPUS)であり、心エコーや腹部エコーに使う超音波とは違うも

ののです。しかも、人間の脳に合わせた条件にしていますから、心臓用の超音波をこめかみに当てても効果はありません。

大事なのは低出力の衝撃波も低出力の超音波も同じメカニズムを使っていたということです。β1-integrinとCaveolin-1という細胞膜の複合体を刺激して、そこから化学的なシグナルが核まで伝わり、血管新生に必要な因子の発現が亢進して、最終的にはNO(内皮型一酸化窒素)が出て、血管が拡張し、血管が増えて、慢性炎症がとれていくという機序まで明らかにしています。分子レベルまで明らかにして、治療を開発しています。

——臨床結果がこれから集まってきます。楽しみです。

超音波治療は、薬剤と異なり肝障害や腎障害の副作用の心配がなく、安全で、私としては有効性にも期待しています。また、私が超音波治療でもっとも素晴らしいと思うのは、心臓や脳に対して照

射すると、血流が足りていないところだけが反応し、血流が十分に足りているところの血管は増えない点です。悪かったところの血流だけが良くなり、そこで血管新生がストップして血管を作りすぎないのです。もはや人知を超えた重要な現象だと思います。

人間の体には、まだ使われていない潜在的な自己治癒力がかなりあるといわれています。我々が見出した低出力のパルス波超音波で物理的に刺激を与えると、不思議なことに患者さん自身の組織やプログラムで治っていきます。私たちは、そのお手伝いしているだけなのです。

認知症の患者さんは、毎年世界で1000万人ずつ増えていて、深刻な社会問題になってきており、この超音波治療を国内だけでなく海外にも普及させ、人類に貢献したいと思っています。

ALLISON HOUSE CAFÉ AZAMINO

こだわりのドリンクやフードを提供するあざみ野駅前にあるカフェ。
落ち着いたインテリアの上質空間で、心も身体も癒せます。



全35席



展示してある商品は、
ご購入可能です。
詳しくは、店内スタッフに
お尋ねください。



入口近くでは
Pepperくんが
お出迎え。



お店の奥にはゆったり
くつろげる
テーブル席。

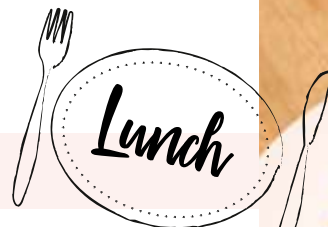
カウンター席のコンセントで
充電も可能。



全6席 ペットOK 喫煙OK
お天気の日には外の
テラス席がおすすめ。



美と健康に関する商品や
書籍、体調改善機器は、
自由に手に取って
ご覧いただけます。



日替わりプレートランチ ¥980~

日替わりランチの玄米ご飯は、厳選したコシヒカリの発芽玄米です。発芽玄米とは玄米を少しだけ発芽させたもので、食物繊維やGABAなどの栄養素がとっても豊富。噛み応えがあり、GI値が低いので、血糖値が上がりにくいといわれています。



New

スムージー ¥500
地元でとれた新鮮な野菜
や果物も取り入れたスム
ージーです。生の野菜と果
物の栄養価をフル摂取で
きて健康にも美容にも◎。

“Enjoy!”



Smoothie

左からグリーン(小松菜、バナナ、
にんじん、リンゴ)、レッド(紫キャ
ベツ、にんじん、リンゴ)、オレン
ジ(マンゴー、にんじん、オレンジ、
バナナ、リンゴ)

※日替わりスムージーのため、日に
よって内容が変わります。



Teapond
ティーバッグセレクション
¥1,380

清澄白河にある「TEAPOND」の
人気銘柄8種のティーバッグが素
敵な封筒に入ったアソートセット。
ちょっとした贈り物にも。

Welcome

打ち上げ、打ち合わせなどでの
ご利用也大歓迎です!!

食事などご予約が必要な場合がございますので、
スタッフまでお問い合わせください。



プレミアムソフトクリーム ¥430
この季節にぴったりの「あまおう」は期間限
定フレーバー。クッキーとホイップ添えの
ちょっぴりパルフェ仕様です。



アリソンハウスブレンド (HOT) ¥400
おかわり¥200
自慢のアリソンハウスブレンドは、美しが丘
の人気コーヒー焙煎店「カフェランコ」のも
の。香りと深い味わいを楽しめます。



カレーピラフ ¥780
優しいカレー味のピラフは、ランチタイム
以外でも注文OK。ドリンク付き。

ALLISON HOUSE Café AZAMINO

☎045-532-6178
📍横浜市青葉区あざみ野2-9-13
サンサーラあざみ野1F
営業 11:30 ~ 20:00
(L.O.19:30)
休 なし



トリップアドバイザーは、
世界最大の旅行サイトです。



本誌の提示で!
ブレンドコーヒー
¥50引き
※お一人様1回限り
2019年5月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
ドリンク全品
¥50引き
※HAPPY HOURタイムを除く ※お一人様1回限り
2019年5月31日まで有効



☎ 045-905-3365
☎ 045-905-3369

① 横浜市青葉区美しが丘5-35-1 2F
② 年中無休 ③ 10:00 ~ 17:00

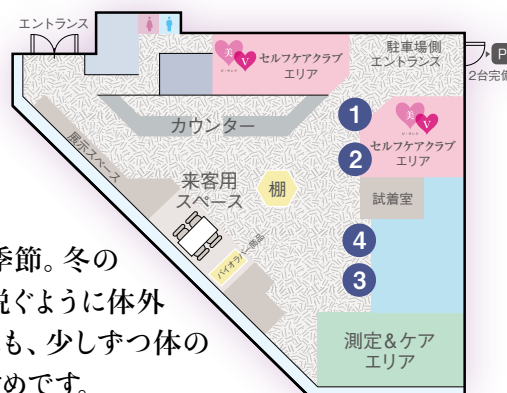


他店より1円でも高い商品はスタッフまでお申し付けください。

日本統合医療学会会員
日本ホームヘルス機器協会会員
ME-BYO® 未病産業研究会会員
希少糖普及協会会員
レビー小体型認知症研究会会員
日本認知症予防学会会員
一般社団法人日本セルフケア研究会会員

春の訪れもうすぐ。 受動運動で 体のケアを始めませんか？

寒い冬が終わり、暖かな陽気になる春は、新陳代謝も上がる季節。冬の間にため込んでしまった脂肪や老廃物を、暖かくなって服を脱ぐように体外に排出したいものですね。体も気持ちも軽やかに過ごすためにも、少しずつ体のケアを始めませんか？ 運動が苦手な方は、受動運動がおすすめです。



1 超音波マシンで健康を維持！



超音波マシン ウルトラマ (頭部)
ウルトラマに使われる30キロヘルツの超音波は、人間の耳には聞こえない周波数帯。超音波による優しい刺激を与えることで、健康を維持します。イルカが仲間と水中で交信するときに発する超音波と同等の微小な振動なので、体に負担がかかりません。

体調改善機器認定
申請中



**超音波マシン
ウルトラマ (ボディ)**
頭部のマシンと比較して約10倍の強度の超音波を腹部に当てます。0～最大まで好みの強度に調整が可能です。

タップマスター
「トントントン」とリズムカルにタップする「タップマスター」はただの振動マシンではありません。ストレスの多い日本人のためにほぐして整えるチューニング、調律マシンです。



※体験やレンタルをご希望の方はP.12、13をご覧ください。

3 運動が苦手な方は、体を温めたり、ストレッチで代謝アップ



バイオエスペランサ®
めぐり美
ベスト



バイオエスペランサ®
めぐり美
アイウェア



バイオエスペランサ®
万能バンド

4 きれいなフォームで速く泳ぎたいスイマーの強い味方！

浮心と重心の距離を限りなく“ゼロ”に近づけ、圧力抵抗を可能な限り抑えるポジションで泳ぐことをサポートする水着です。下半身が沈んでしまうために、タイムがあがらない、体力を消耗しやすい方に特におすすめ。試着室をご用意していますので、スイムウェアのサイズ感を実際に着用して確認することができます。

人気商品

ZERO POSITION

白いステッチは、ここでしか購入できないあざみ野ショールーム限定カラー！

(ステッチカラー)
・ターコイズ
・ピンク
・ブラック
※5mmはブラックステッチのみ

3mm (M・L) 1mm/3mm/5mm (各3S ~ XO)

※表面素材は繊維で、表面カラーはブラックのみです。

**日本水泳連盟
推薦商品
ゼロポジション
シリーズ**

ゼロポジションマスターズ [男女兼用]

ゼロポジションスイムウェアの着用によって、より抵抗の少ない姿勢を自然な形で学習することができます。



MERLIN

レディース メンズ

[レディース・メンズ]
ジュニア、ジュニアプラス、SS、S、M、L、XL

2016年国際水泳連盟認可・競泳用水着

水の抵抗を可能な限り抑えた水着 マーリンマッハ

マーリンは、パフォーマンスをサポートするレース用水着。マスターズスイマーやトップスイマーにも人気です。

PRESENT

マーリンマッハを購入されたお客様には、高速水着専用洗剤80mlか、瞬間吸水タオルをプレゼント！



おすすめ商品

● 浦上式アロマシール

衣服の上から貼って芳香浴をするシールタイプの浦上式アロマオイル。昼用と夜用があります。



標準価格 ¥1,944 (税込)

● 浦上式アロマオイル (昼用、夜用) 各10ml

認知症研究の第一人者、浦上克哉先生が開発したアロマオイル。



標準価格 ¥3,078 (税込)

● 新型ブレインオン amazon 楽天

ブレインオンは、人間の耳では聞こえない音域の低周波・高周波の幅広い周波数を用いて、先端特許技術であるピュアウェーブ音波を出力します。



標準価格 ¥518,400 (税込)

7日間無料レンタル

無料で試せる「7日間無料レンタル」



無料レンタルの流れ

ショールームにお問い合わせ
☎045-905-3365

無料会員登録・レンタル商品の決定

レンタル商品の発送

7日間お試し

商品のご返却



ご自宅で試したうえで購入を検討したい方のための「7日間の無料レンタル」。ショールームの会員登録(無料)をしていただき、その日のうちにレンタル品をお持ち帰りいただけます。ご来店できない方には、全国配送いたします。

ショールーム体験

予約不要でお手軽体験「ショールーム体験」

気になる機器をリーズナブルな価格で体験できるのが魅力な「ショールーム体験」。お気軽にご来店いただき、スタッフに体験希望とお伝えください。組み合わせによっては、複数の機器を同時に体験できるものもあります。



30日間有料レンタル

しっかり試せる「30日間有料レンタル」

ある程度の期間かけて何度も使用し、しっかり効果を実感していただくための「30日間有料レンタル」。ショールームに頻繁に起こしいただけない方、遠方のご両親にお試しいただきたい方は、是非ご利用ください。



有料レンタルの流れ

ショールームにお問い合わせ

無料会員登録・レンタル商品の決定

ご入金・レンタル商品の発送

30日間お試し

商品のご返却

管理栄養士による

春の栄養
ワンポイント
アドバイス

管理栄養士 友安 真梨
資格：栄養士、管理栄養士

春は心も身体も切り替えの時期ですね。春は、寒い冬の間、代謝が落ちたことで溜め込んでしまった老廃物を排出する時期になります。春に旬を迎えるアサリにはタウリンという肝臓の働きを助ける栄養素が多く含まれています。タウリンは解毒機能をもつ肝臓の働きを高め、老廃物の排出を手助けします。また、春に旬を迎える山菜の苦みにもデトックス効果が期待でき、特に菜の花やふきのとう、タラの芽などの新芽は生命のエネルギーが満ち溢れていますので、積極的に取りたい野菜です。アサリと菜の花の Pasta やタラの芽の酢味噌和えは、簡単にできるデトックスメニューです。冬の疲れや余分な老廃物を身体の外に出し、爽やかな春を感じて頂くために、試してみたい方が多いのでは？

食生活や栄養の「気になる」ことをご相談ください。
ご相談時間は毎週金曜日 14:00 ~ 17:00、料金は無料です。
ご希望の方は、ショールームにお越しください。

オススメ

セルフケアクラブ

定額で使い放題の 美V「セルフケアクラブ」

ビ・サンク

女性限定 予約不要

運動が苦手な方も受動運動で必然的な美容と健康を手に入れます。
各会員とも定員になり次第締め切らせていただきます。



《会員特典》

- ①ショールームの商品を特別価格で購入可能
- ②講演会やイベントを優待価格でご案内

手ぶらで来店OK!

着替え不要♪

化粧直し不要♪

入会金 ¥2,000(税込)

会員種別	月会費	＜ご利用いただける時間＞		
		平日 10:00~14:00	平日 14:00~17:00	土・日・祝 10:00~17:00
正会員 (限定5名様)	¥10,800	○	○	○
平日会員A (限定10名様)	¥5,400	○	-	-
平日会員B (限定10名様)	¥5,400	-	○	-
土・日・祝会員 (限定10名様)	¥5,400	-	-	○

超音波による頭部のケア
ウルトラマ (頭部)

セルフケアクラブ 20分
30日間有料レンタル ¥48,000
7日間無料レンタル
ショールーム体験 ¥1,000/20分

超音波で深部まで振動を与える
ウルトラマ (ボディ)

セルフケアクラブ 20分
30日間有料レンタル ¥120,000
7日間無料レンタル
ショールーム体験 ¥2,000/20分

耳から聞くだけでリラックス
ブレインオン

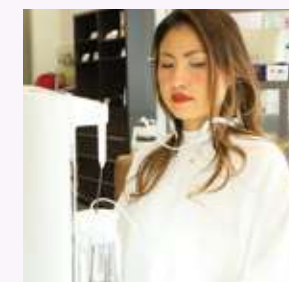
セルフケアクラブ 30分
30日間有料レンタル ¥30,000
7日間無料レンタル
ショールーム体験 ¥500/30分

心地よい振動で体をほぐす
タップマスター

セルフケアクラブ 15分
ショールーム体験 ¥500/15分

脊椎メンテナンスで健康を
セラゼムマスター V3

セルフケアクラブ 30分
ショールーム体験 ¥1,000/30分

高濃度水素を簡単に吸入
水素吸入器ラブリエリュクス

セルフケアクラブ 15分
ショールーム体験 ¥500/15分

骨格の歪みや筋肉の硬縮を解析
Peek a body

セルフケアクラブ 15分
ショールーム体験 ¥2,000/測定1回
15分

超音波で視力の悩みを解決
フタワソニック

セルフケアクラブ 片方10分
7日間無料レンタル

厚生労働省承認
医療機器



消費者が安心して健康グッズを選ぶ基準

「体調改善機器認定制度」ができました！



山本富造氏

(山本化学工業株式会社 CEO / 一般社団法人 日本ホームヘルス機器協会理事)

2019年から本格的にスタートする体調改善機器認定制度。その制度づくりにご尽力された山本富造氏にお話をうかがいました。その社会貢献と自社の優れた製品開発により、山本氏は「EYアントレプレナー・オブ・ザ・イヤー 2018 日本大会」の関西地区代表に選出されました。

まず、体調改善機器認定制度について教えてください。

世の中にはさまざまな予防機器（健康機器）がありますが、選ぶ基準がないので、なんとなく買う方が多いと思います。そこで、予防機器の安全性や機能を審査して、一定の水準に達している機器などを体調改善機器として認定することによって、信頼と安心をもって消費者が機器を購入できるようにすることを目的とした制度です。

山本社長の中では、体調改善機器はずっと温めてきたコンセプトだったのでしょうか。

そうですね。2010年に医療機器を手掛け始めたころからその思いはありました。これからは健康寿命の延伸が日本の課題です。そのためには病気を治すための医療機器だけでなく、家庭用の予防機器も重要な役割を担うことになります。健康寿命の延伸につながる予防

機器の安心・安全・効果を保証するのは、消費者の一番近くににいる私たちホームヘルス機器協会以外にはないと思いました。

制度づくりに3年もかかったとうかがいました。

自主規格の認定制度には、名称、ガイドライン、定義などさまざまなものが必要です。自社製品なら「I make」という立場で開発しますが、この認定制度は有識者、省庁、協会が一緒に「We make」で作り上げたものです。機器の効果効能の管轄は厚生労働省、製品としてのJIS規格は経済産業省が管轄なので、2つの省庁に何度も通い、3年かかってやっとOKをもらいました。

認定を受けるためには厳しい検査・審査があるのでしょうか。

消費者が安心できる精度の高い製品を世の中に出していくため

には、厳しい検査や審査は必須です。物理や医学の専門知識をお持ちの方が審査します。ただ、はじめの2、3年は切り捨てるようなことはせず、追加資料を提出してもらったり、機器の改善を求めるなど、体調改善機器として認定されるようにしっかり指導をしていきます。

認定にはどのようなメリットがありますか。

ウェアラブル端末を例に挙げますと、メーカーや機種が違くと、同じ人が装着しても出てくる数値が違ったりします。A社製品では正常範囲だったものが、B社製品では異常範囲になったりするわけです。消費者からしたら、より信頼できる製品を選びたいですね。体調改善機器に認定されていない製品よりも、厳しい基準をクリアして認定を受けたもののほうが精度が高く、絶対に安心だと思います。第1回目は、10数社が体調改善機器認定制度に申請しました。今後、この制度に申請・認定される製品や企業が増え、消費者が安心して予防機器を使い、日本の健康寿命が延ばることを願ってやみません。

秋田県の玉川温泉近くに「体調改善ハウス™」が5月1日にオープン予定



日本有数の湯治場として知られる秋田県仙北市の玉川温泉。そこから約15kmの別荘地に、日本セルフケア研究会監修の「体調改善ハウス™」をオープンします。ここから玉川温泉に通ったり、バイオエスぺランサやウルトラマ、タップマスターなどの健康機器を活用し、効率よく長期滞在していただける宿泊施設となっています。



第5回「世界パーキンソン病学会」に出展します

世界パーキンソン病学会は、医療関係者、介護者、患者、その家族が集まり、パーキンソン病に関連する最新の研究成果、治療実績、介護のあり方について話し合う国際会議です。（一社）日本セルフケア研究会として超音波マシン ウルトラマ（頭部）を出展します。

会期：2019年6月4日（火）～7日（土）
会場：国立京都国際会館
URL：<https://wpc2019.org>



超音波マシン ウルトラマ（頭部）



Brain&Body Lab™ 神保町ショールーム

クリニック、介護施設、スポーツ団体専用の商談スペースとなります。お電話でご予約のうえ、お気軽にお立ち寄りください。

0120-728-365

〒東京都千代田区神田神保町2-10
ユービス神田神保町2階

体と心、そして脳のために

東急あざみ野ゴルフガーデン



広々とした打席で心もカラダもリフレッシュ。ゴルフ経験者・初心者問わずオススメのスクールや個人レッスンをご用意。

東急あざみ野ゴルフガーデン

MAP 3

☎ 045-901-5211

住 横浜市青葉区大場町 704-30

営 一般営業

【月～金】 9:00～21:00

【土】 8:00～21:00

【日祝】 8:00～20:00

※早朝・深夜営業については、HPまたはお問合せください。

休 年中無休

※不定期でメンテナンス休館あり

本誌の提示で!

一般¥1,080・ジュニア¥540の
スクール体験 **無料**

さらに、体験後、即日入会で
入会金¥5,400と
入会登録料¥3,240が **無料**

※要事前予約 ※すべて税込

2019年5月31日まで有効

お得な月額制打ち放題プラン登場! クラブ・シューズがレンタル無料 会員登録で併設ゴルフショップが8%OFF

【平日パッケージ】 ¥8,100 (税込)/月

【フルパッケージ】 ¥9,504 (税込)/月

○詳しくはフロントへお問合せください。

同月内
240分打ち放題

※平日・フルパッケージによって対象曜日が異なります。※30分単位でご利用可能です。※最終チェックインはご利用時間によって異なります。

何回でも
平日1球 1円引き、
土日祝日の時間制
60分¥100引き

※平日・フルパッケージ共通です。※東急あざみ野ゴルフガーデンの一般営業時間内に限ります。

何回でも
FunUP施設
使い放題

営業時間内いつでも利用可能

ヨガ、ピラティスやからだケアに
おすすめレッスン多数

※土日・祝日のレッスンはございません。

東急あざみ野テニスガーデン



<http://www.tennisuniverse.co.jp/school/azamino/>



全身の筋肉をバランスよく使うテニスは、体力アップに効果的。運動不足の解消はもちろん、体力アップにも最適です。インドアコート3.5面、アウトドアコート9面があります。

東急あざみ野テニスガーデン

MAP 4

インドア (カーペット3.5面)

☎ 045-909-1500

住 横浜市青葉区大場町 705-3

営 【月～金】 9:15～22:30

【土】 7:30～22:30

【日】 7:30～20:00

休 HPでご確認ください

アウトドア (砂入り人工芝9面)

☎ 045-905-2051

住 横浜市青葉区大場町 704-1

営 【月】 9:00～19:00

【火～金】 9:00～21:30

【土】 7:30～21:30

【日】 7:30～20:00

休 HPでご確認ください

本誌の提示で!

通常¥2,160 (税込)のスクール体験

無料

※要事前予約 ※お1人様1回限り有効

2019年5月31日まで有効

☆選べる入会特典②

体験即日入会キャンペーン

入会金、初月月会費 100% OFF

※3ヵ月継続が条件。また、入会登録料¥3,240 (税込)は必要
※スーパースクール、ナイターシングルス・クラブは、入会金100%OFF、初月月会費50%OFF

☆選べる入会特典①

レンタルパス 3ヵ月無料 (ラケット、シューズのレンタル)

☆選べる入会特典③

会員紹介キャンペーン

入会金、初月月会費 100% OFF

※3ヵ月継続が条件。また、入会登録料¥3,240 (税込)は必要
※スーパースクール、ナイターシングルス・クラブは、入会金100%OFF、初月月会費50%OFF

「週1回の運動」を 習慣にしませんか

ストレッチ&スタジオ FunUP



FunUP



快適10分!! 健康をサポート!



こんな方に
おすすめ

カラダが硬い...

運動が苦手

◎ストレッチマシン (ZERO-i)

10分で簡単に気持ち良く行けるストレッチ専用マシンです。運動不足、日々の疲れ、長時間同じ姿勢の方に。

◎音波振動マシン (SONIX)

振動マシンに10分乗るだけ。関節などに無理なく音波で刺激を与えます。むくみ・冷え症・肩こり・腰痛の改善に。

誰でも簡単20分!らくらく全身運動!



こんな方に
おすすめ

今の生活にちょっと
運動をプラスしたい

ひとりじゃなかなか
続かない...

◎ファンアップエクササイズ (Queenax)

20分でバランスよく全身運動をすることができます。重りを持たず辛くないため、体力に自信の無い方でもOK。日常生活や運動に欠かせない動作を行います。日常生活をもっと楽にして、スポーツパフォーマンス向上にも期待が持てます。



お得なプランや
キャンペーン
実施中!

無理しない!

続けやすい!

こんな方におすすめ! /

肩こり

腰痛

カラダが硬い

あなたにもできる!新感覚ストレッチ始めませんか?
カラダ快適習慣。

ストレッチ & スタジオ FunUP (ファンアップ)

MAP 5

☎ 045-901-5211

住 横浜市青葉区大場町 704-30

営 【月～金】 9:00～17:00

【土】 9:00～13:00

【日】 13:00～17:00

※祝日は曜日に準じます。

休 年中無休

※不定期でメンテナンス休館あり

駐 駐車場2H無料

本誌の提示で!

通常¥1,080 (税込) が

FunUP 体験 **無料**

※要事前予約

2019年5月31日まで有効

気になるカラダケアや人気のレッスンをご用意!



こんな方に
おすすめ

姿勢が
気になる

膝や腰の痛みを
和らげたい

人気のヨガを
やってみたい

◎スタジオレッスン

「筋膜ほぐし」「姿勢キレイ」「基本のヨガ」「基本のピラティス」などをご用意しております。20分からのレッスンで、気になる猫背や肩こりを解消し、姿勢の改善を目指します。どなたでも参加でき、無理のない運動でカラダの調子を整えましょう。

〈ご利用イメージ〉

1 チェックイン

2 お荷物はロッカーへ

3 動きやすい服装で土足のままでOK!

ストレッチマシンで 10分 ストレッチ

4 その後は...
スタジオレッスン
20分

30分で
らくらく
カラダ改善!!



東急スイミングスクールあざみ野

2019.2.8fri 移転GRAND OPEN!



- スイミング**
- 幼児(身長93cm以上の3歳～未就学児のお子様)
週1回 ¥7,600(税別)
週2回 ¥10,640(税別)
 - 小・中学生
週1回 ¥7,600(税別)
週2回 ¥10,640(税別)
 - 成人
月6回 ¥8,000(税別)
ワイド(回数制限なし) ¥10,000(税別)
フリーレーンのみ ¥4,000(税別)

／ 広く新しいプールができました！／

子どもの習い事として人気トップと言われる「水泳」。低年齢から習い始められる、体力づくりや運動能力の向上に効果的、けがの心配が少ないなど、水泳にはさまざまなメリットがあります。

東急スイミングスクールあざみ野は、お客様のレベルに合わせたきめ細かい指導に長年の実績があります。まずは体験レッスンから始めてみませんか？

お子様向け スタジオプログラムが 新規開講！

新設スタジオでお子様向けバレエ、フラ、チアダンス、空手、体操が開講しました。

あざみ野STYLE限定!!

スイミング スタジオ 入会キャンペーン

入会金 **100% OFF**
初月会費 **100% OFF**

WEBで仮入会できます! >>



東急スイミングスクール



☎ 045-414-2041
住 横浜市青葉区あざみ野南 2-11-3
営 【月～金】 10:00～20:00
【土】 9:00～19:00
【日】 10:00～16:00
休 夏期休館・年末年始・臨時メンテナンス時など

詳細はHPでチェック! →

<https://www.tokyu-sports.com/swimming/azamino/sub.html>



スタジオ

対象年齢

- バレエ(年少～小4)
- フラ(年少～小6)
- チアダンス(年少～小6)
- 空手(年少～中3)

料金

● ¥7,600(税別)／週1回
※2019年4月から体操を開講。対象は年少～年長、料金は¥8,500(税別)週1回です。



東急スイミング
スクール
あざみ野

本誌の提示で!

通常¥540(税込)の
体験料無料

※要事前予約

2019年5月31日まで有効

～自分でできるぜんそく予防法～

ぜんそく0次予防

ぜんそくはアレルギー疾患なので、アレルギー原因物質を除去すると発作は起きにくくなります。知識と実践により自分でできる予防は自分でする「0次予防」でより前向きな人生にチャレンジしましょう!

ぜんそくとは？

「ぜんそく」は、原因物質の刺激による炎症で気道が狭くなり、痰や激しい咳が出て、息をするたびにヒューヒューゼーゼーという音がするような状態になります。日本では118万人(平成26年厚生労働省「患者調査」より)がぜんそくにかかっており、平成29年は1,791人(平成29年厚生労働省「人口動態統計」より)が亡くなりました。

ぜんそくは0次予防が大事!

現在のぜんそく治療は投薬中心であり、主に抗炎症剤と気管支拡張剤による対処療法です。近年薬学の進歩と共に飛躍的な改善がなされており、発作による意識障害や窒息には薬は命綱ではありますが、少なからず副作用があり、過剰摂取は危険性がある事も忘れてはいけません。

おすすめしたいのは、体質改善



ができるわけではない事を理解したうえで「0次予防」です。

シンプルで、簡単なことですが、意外にできていないこともあるかもしれません。以下のリストを参考にしてください。

☑ ぜんそく0次予防チェックシート

シンプルですがぜんそく予防に効果がある行動がどれくらいできているか、あなたの生活を振り返ってみましょう。

家の中

の チェックポイント

- ☐ 小動物、水生動物は屋内では飼わないでおきましょう
- ☐ ぬいぐるみ、クッションなどは部屋に置かないようにしましょう
- ☐ 風呂場の換気扇は常にオンにしましょう
- ☐ シーツ、布団カバー、枕カバーは防ダニのものを使いましょう
- ☐ シタバコは吸わず、受動喫煙も避けましょう
- ☐ 空気清浄機は常にオンにしましょう

季節ごと

の チェックポイント

- 春 ☐ 寝室のエアコンは冷房24℃～27℃で常にオンにしましょう
- 夏 ☐ 寝室に加えリビングなどで冷房24℃～27℃で常にオンにしましょう
- ☐ しまっておいた夏物は全て洗濯しましょう
- ☐ 花火は煙を吸わないようにしましょう
- 秋 ☐ 10月上旬頃までエアコンは冷房で24℃～27℃で常にオンにしましょう
- ☐ しまっておいた冬物は全て洗濯しましょう
- 冬 ☐ 寝室とリビングに加湿器を準備しましょう



※これらの情報は治療を目的としたものではありません。治療に関しては医師にご相談ください。



無料メルマガの
登録はコチラから!

ぜんそく
0次予防



進学・入学・転勤シーズン

あざみ野・たまプラーザエリアで借りる



店内がおしゃれな
あざみ野西口営業所

地元密着で40年。
物件を多数取り揃えた
ハウジングセンターがおススメ

親切で丁寧な対応の
スタッフの皆さん



学生向け物件
1R～DKのお部屋



新婚向け物件
1LDK～2DKのお部屋



ファミリー向け物件
2LDK～4LDK以上のお部屋



ハウジングセンター あざみ野営業所

☎ 045-909-6161
〒 横浜市青葉区新石川1-6-2
リバーサイドビル 1階
営業 10:00～18:00
休 水曜日(1～3月は無休)
✉ azamino@housing-center.co.jp



ハウジングセンター あざみ野西口営業所

☎ 045-903-6161
〒 横浜市青葉区あざみ野1-11-1
営業 10:00～18:00
休 水曜日(1～3月は無休)
✉ nishiguchi@housing-center.co.jp



ハウジングセンター たまプラーザ南口営業所

☎ 045-911-6161
〒 横浜市青葉区新石川3-15-2
シェモアたまプラーザ1階
営業 10:00～18:00
休 水曜日(1～3月は無休)
✉ tamaplaza@housing-center.co.jp



サイトもあわせて
チェック!

<http://www.housing-center.co.jp/>

本誌の提示で!

引越料金 **20% OFF**

※当社にてご契約いただいた方に限る

2019年5月31日まで有効



NPO法人 田園ラグビースクール



ラグビーワールドカップ2019日本大会の開幕
までいよいよ6カ月。決勝・準決勝戦が行われ
る横浜にも世界中から大勢の観客が来て盛り上
がるに違いありません。あざみ野で27年の歴史を
持つ田園ラグビースクールの永田校長にお話をうかがいました。



田園ラグビースクール(以下、田園RS) について教えてください。

現在、幼児から中学3年生まで304名のお子さんが在籍する県内最大級のラグビースクールです。荏田と鷺沼にあるグラウンドを拠点として、毎週土日に練習しています。



卒業生には、トップリーグや大学ラグビーで活躍している選手がたくさんいます。

田園RSの特徴は?

創立の理念が、1) ラグビーを通じて少しでも元気な子供になってほしい、2) ラグビーを好きになってほしい、3) ラグビーを通じて良い友達を作ってもらいたい、4) ラグビー・スピリットを身につけてほしい、5) そのうえで、できたら上手になってほしい、です。スピリットの育成を技術の上達と同じくらい大事にした指導をしていることが最大の特徴だと思います。

安全面は大丈夫でしょうか?

田園RSでは、子ども5～6人に1人のコーチがついて、安全を第一に考えて練習も試合もしています。幼児～小学2年生は、タックルがなく腰につけた



ひもを取ることで
相手を止めるタグ
ラグビーです。小
学3～6年生は体
のぶつかり合いが
生じるミニラグビー

になりますので、
パスや攻撃の練習
のほかに、けが
防止にもつながる
ディフェンス練習も
しっかりやります。



ラグビーをやりたい方は、 どうすればいいですか?

体験・見学は随時受け付けていますので、スクールにお気軽にお申し込みください。また、神奈川県内20校のラグビースクール一斉体験日にいらしていただくのもおすすめです。ほかのスポーツをやっている子も、スクールの様子だけ知りたい子も、まったく運動をしたことがない子も大歓迎です。皆さんに楽しく安全に体験していただくための準備をしてお待ちしています!



NPO法人 田園ラグビースクール

☎ 045-901-7111 (代)
〒 横浜市青葉区新石川1-6-2 (あざみ野不動産株式会社内)
✉ <http://www.denensr.com/>

本誌の提示で!

スクール体験にお越しの方(お子様)に
記念品を進呈

2019年5月31日まで有効

WELLNESS × AMUSEMENT WEST END



WEST ENDは
「受動喫煙0宣言」の
全席禁煙店！

さまざまな取り組みに参加しています

〈スマートライフプロジェクトへの登録〉

〈国連「持続可能な開発目標 (SDGs)」〉



〈未病を治すかながわ宣言への登録〉

〈優良な健康経営の実績〉



2018年「横浜市健康経営認証」でクラスAを獲得
2017年「神奈川県健康経営コンテスト」優秀賞受賞

WEST ENDは、美容と健康を気遣う
お客様が安心して楽しく遊技できる
お店を目指しています！



常連さんとの世間話や初めてのお客様へのサポートでは、明るい接客を心がけています。その方がまた来店していただくと嬉しいですね。気兼ねなくお声かけください。

ホールスタッフうのちゃん

初めての方を 遊技アドバイザーがサポート

パチンコ初体験の方にとっては、どうすればいいのかドキドキですね。そんなときは、近くのスタッフに遠慮なく声をかけましょう。台の選び方や遊び方をマンツーマンで丁寧にサポートしてくれます。

資格を持ったスタッフが 健康管理のアドバイス

健康パチンコのWESTENDには、健康管理士の資格を持ったスタッフが2名いるのをご存知ですか？ 健康な生活や予防医学に基づく知識を習得しているので、生活習慣病、栄養、運動などについて相談することができます。



認知症の方は、パチンコのやり方をふと忘れてしまったり、自分の場所を一瞬忘れてしまったりします。私たち認知症サポーターがお客様を見守ったりお手伝いしますので、安心してご来店ください。

認知症サポーター高橋くん

全国で数少ない 「トリップアドバイザー」登録パチンコ店

世界最大の旅行サイト「トリップアドバイザー」に登録していて、国内外からの観光客も大歓迎だそう。店内には、英語、中国語、韓国語の遊び方パンフレットもあります！



WESTENDは女性のお客様が増えています！

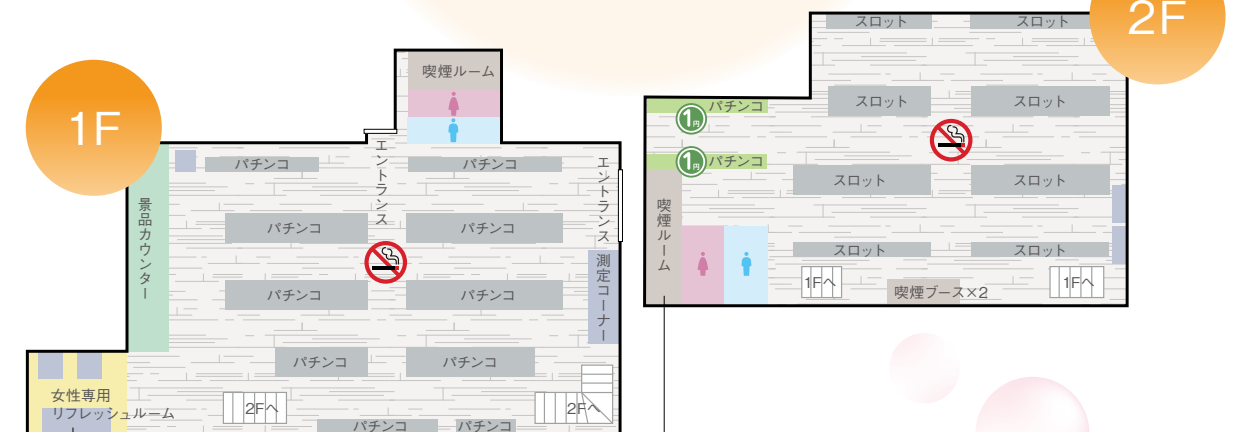
WESTENDのこだわりは、店内のきれいな空気。全席禁煙にしたり、イオン生成器を設置して、快適空間づくりに努めているそう。また、女性専用のリフレッシュルームもあり、女性がひとりでも行きやすいと評判です。



2階スロット全台
パーソナルシステムに
リニューアル

パーソナルシステム (各台計数機)

台に座ったまま計数できるようになり、枚数がすぐわかり、移動がラクラク。計数時の並ぶ時間がなくなってより快適に！



女性専用 リフレッシュルーム

女性のお客様がくつろいだり、食事ができるお部屋ができました。設置してある健康機器をご利用いただけます。Peek a bodyによる体の歪みの測定をご希望の方は、スタッフにお声掛けください。



喫煙ルーム

テレビ付きでおしゃれな喫煙ルーム。灰皿やライターも完備のくつろぎスペースです。



滝風イオンメディック

WESTENDの自慢は店内の空気がきれいなこと。イオン生成器で、ウイルスや花粉も除去しています。

来店からお帰りまでの健康&アンチエイジングパチンコの流れ

1 WEST ENDに入店 **START**



健康パチンコのWEST ENDは、東急田園都市線あざみ野駅西口から徒歩1分。ここが入口です♪

2 遊技の前には健康チェック



健康&アンチエイジング
エントリーシート

景品カウンターで「健康&アンチエイジングエントリーシート」をもらいます。シートの項目に沿って健康機器の体験などをします。



血圧・体温測定

台に座る前に無料の健康チェックをしましょう。血圧は30秒、体温は1秒で測定が完了します。

3 健康&アンチエイジングパチンコ



移動測定

巡回スタッフと血管年齢測定など健康チェック。ひざ掛けも貸出中。

[巡回時間]
10:00 ~、14:00 ~、
17:00 ~、20:00 ~



ラクナール

姿勢が伸びて気持ちがいい腸腰筋ストレッチベルトを装着すると楽に長時間座っていられます。



未病女子navi

神奈川県「未病女子navi」のチェックシートで、女性の心身の状態をチェックできます。

4 快適にリフレッシュ



ウルトラマ

超音波の音響振動を頭部に当てて優しくトリートメントします。

1F女性限定

10分



セラゼムマスター
V3など

温熱指圧で脊椎をメンテナンスします。遊技の合間や帰る前のリフレッシュにおすすめです。

1F女性限定

10分



ブレインオン

イヤホンを装着してスイッチを入れると、聞き取れない周波数の音が出力されます。遊技しながら利用できる機器です。貸し出しは無料。

5分

5 健康によい景品



豊富なラインナップの中でも、話題のハイドロ銀チタンマスク・タオル、食べるキャロットジュースが、これからの季節におすすめ!

6 認定証をゲット **GOAL!**



まずブロンズをゲットして、シルバーやゴールドを目指しましょう。お帰りの際に、エントリーシートの達成度合いでもらえます。

新台情報

ぱちんこCR
あしたのジョー

3/4
導入予定

エヴァンゲリオン
~超覚醒~

3/4
導入予定

《会員カード特典》



1日1ポイントの来店ポイント
翌日以降も貯玉再プレイOK
あざみ野でお得なサービスGET

健康パチンコ® WEST END

☎ 045-902-5222
住 横浜市青葉区あざみ野2-9-13
営 9:00 ~ 22:45
・パチンコ/235台 (4円・1円)
・スロット/177台 (1,000円/50枚)
・貯玉、貯メダル再プレイOK

警備員常駐

〈提携駐車場・駐輪場〉
車170台、バイク70台、自転車30台



ISO9001 認証取得店

DMM
ぱちんこ



資格所有スタッフがいて安心

健康管理士2名
サービス介助士3名
上級救命士2名
認知症サポーター12名



玄品ふぐ あざみ野の関

MAP 24



本誌の提示で!
1 グループ1皿
とらふぐの皮の
から揚げサービス
※他のクーポン、割引、優待券との併用不可
2019年5月31日まで有効

WEST END カードの提示で!
1 グループの人数分の
ドリンク
1 杯サービス
※他のクーポン、割引、優待券との併用不可
2019年5月31日まで有効

独自技術で熟成させたとらふぐ
を心ゆくまで堪能できるお店。
歓送迎会には飲み放題コース
もおすすめです。

045-904-0829
横浜市青葉区あざみ野 2-12-1
17:00 ~ 23:00 (L.O.21:30)
不定休

クエルクス 発酵バル Quercus

MAP 25



本誌の提示で!
1 番人気の
自家製燻製ナッツ (ミニ) サービス
2019年5月31日まで有効

WEST END カードの提示で!
自然派ワイン1 杯 サービス
2019年5月31日まで有効

今話題の発酵食をテーマにし
たバル。ソムリエの店主が厳
選した自然派ワインや自家製の
酵素カクテルをご堪能下さい。



045-902-1585
横浜市青葉区あざみ野 2-13-6
17:00 ~ 24:00 (L.O.23:30)
年中無休

ダイニングキッチン Tommy

MAP 26



本誌の提示で!
お会計より
5% OFF
2019年5月31日まで有効

WEST END カードの提示で!
お料理ご注文で
ブルーシールアイス
サービス
2019年5月31日まで有効

沖縄の家庭料理が楽しめるダ
イニングバー。40 種類以上
が揃う泡盛には宮古島限定
品など珍しいものも。

045-903-1004
横浜市青葉区あざみ野 1-10-30
17:00 ~ 24:00 (L.O.23:30)
不定休

DINING FUKINOTOH あざみ野

MAP 27



本誌の提示で!
グラスドリンク
半額
2019年5月31日まで有効

WEST END カードの提示で!
お料理ご注文で
グラススパークリング
ワイン1 杯サービス
2019年5月31日まで有効

土着品種にこだわった厳選ワ
インと一緒に楽しめるアラカル
トが充実。パスタやリゾットの
ランチセットも人気。



045-909-5010
横浜市青葉区あざみ野 1-11-1 センタービル 2F
ランチ 11:30 ~ 15:30 (L.O.15:00)
ディナー 17:30 ~ 24:00 (L.O.23:30)
日曜日

ジーディー gd Asian Dining & Bar

MAP 28



本誌の提示で!
人数分の網目春巻き サービス
2019年5月31日まで有効

WEST END カードの提示で!
¥3,000 以上 生ビール or 各サワー
ご利用で
1 杯無料
2019年5月31日まで有効

各種パーティご予約承っており
ます!! 飲み放題コースあり!!
最大36名様!! 詳しく
はスタッフまで!!

045-904-1880
横浜市青葉区あざみ野 1-26-28
大野ビル 1F
11:30 ~ 14:00 / 18:00 ~ 翌2:00
年中無休

ソフトバンクあざみ野

MAP 29



本誌の提示で!
事務手数料無料
2019年5月31日まで有効

WEST END カードの提示で!
事務手数料無料
プラス粗品プレゼント ※数量限定
2019年5月31日まで有効

地元へ愛されて11年。携帯
を変えるならぜひ当店へお越
しください。事務手数料免除
いたします!!

045-905-5508
横浜市青葉区あざみ野 2-9-7
11:00 ~ 20:00
(最終受付 19:45)
第3水曜日

バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5°

MAP 2



本誌の提示で!
バイオエスペランサ商品
3% OFF
2019年5月31日まで有効

ショールーム無料会員登録で
バイオエスペランサ商品
8% OFF
2019年5月31日まで有効

赤外線血流促進&体温上
昇が期待できるバイオエス
ペランサ製品や、健康機器など
の展示・販売しています。

0120-728-365
横浜市青葉区美しが丘 5-35-1
10:00 ~ 17:00
年中無休

バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5°

MAP 2



本誌の提示で!
美Vセルフケアクラブ
60分体験 無料
2019年5月31日まで有効

美V(ビ・サンク)セルフケアク
ラブでは、受動運動によって、
体を整えます。運動が苦手な
女性におすすめです。

0120-728-365
横浜市青葉区美しが丘 5-35-1
10:00 ~ 17:00
年中無休

靴専科 あざみ野店

MAP 30



本誌の提示で!
バリューセット (クリーニング+修理)
1 点につき 10% OFF
2019年5月31日まで有効

WEST END カードの提示で!
次回ご利用いただける
割引優待券プレゼント
2019年5月31日まで有効

上質な素材と手作業によるク
リーニング、修理作業で愛用
の品をリフレッシュ! 使えないと
諦める前にご相談を。

045-905-3581
横浜市青葉区あざみ野 2-30
あざみ野三規店内
10:00 ~ 19:00 ※お電話でご予約ください
月曜日 (祝日の場合は翌日休)

ルックアップたまぷらマッサージ

MAP 32



本誌の提示で!
ご新規の方
30 分以上のコース
¥500 引き
2019年5月31日まで有効

WEST END カードの提示で!
ご新規の方
60 分以上のコース ¥1,000 引き
+腹部指圧 無料
2019年5月31日まで有効

医師や看護師も利用している
マッサージ店。国家資格を持
つマッサージ師が深部にある
頑固なコリをほぐします。

045-507-9183
横浜市青葉区美しが丘 5-1-3
たまぷらセンタービル 2 階
月 10:00 ~ 20:00 (最終受付 19:00)
水 ~ 日 10:00 ~ 23:00 (最終受付 22:00)
火曜日、年末年始

ハクビ京都きもの学院 あざみ野教室

MAP 34



本誌の提示で!
着物 2 回レッスン
¥7,560 → ¥5,400 (税込)
2019年5月31日まで有効

WEST END カードの提示で!
着物 2 回レッスン 半額
¥7,560 → ¥3,780 (税込)
2019年5月31日まで有効

春のおでかけはお着物で華や
かに。卒業式、入学式、お
花見に、着物でおしゃれに楽
しみませんか?

0120-051-444
横浜市青葉区あざみ野 2-9-22
あざみ野ゆうビル 504
毎週月曜日・火曜日・水曜日
10:00 ~ 14:00 ~ 18:30 ~
(要連絡)

ゆう遊空間 あざみ野店

MAP 36



本誌の提示で!
カラオケルーム室料 20% OFF
ネットカフェ 新規入会 無料
2019年5月31日まで有効

WEST END カードの提示で!
カラオケ 8 名様
以上のご利用で
幹事様 無料
2019年5月31日まで有効

「カラオケ・ダーツ・ビリヤード・
コミック&ネットカフェ」の複合
店です! カラオケは15名様
収容の大部屋あり。

045-905-1680
横浜市青葉区あざみ野 1-9-15
K-max あざみ野 3F
24 時間
年中無休

スポーツクラブ スポーツパラスリエ あざみ野

MAP 31



本誌の提示で!
体験
¥1,080
※期間中お1人様1回限り有効
2019年5月31日まで有効

WEST END カードの提示で!
入会金 ¥3,000 → 無料
2019年5月31日まで有効

充実したマシンジムや豊富な
スタジオレッスンが人気。カラ
ダを整えて鍛えるためのサポ
ートを実施。

045-532-3355
横浜市青葉区あざみ野 1-9-15
月 ~ 金 10:00 ~ 23:00
土 10:00 ~ 22:00
日・祝 10:00 ~ 20:00
木曜日 (祝日の場合は特別営業)

フットケアラボ

MAP 33



本誌の提示で!
¥4,000 以上のトリートメントで
初回限定 スパイスディー (温香)
プレゼント
2019年5月31日まで有効

WEST END カードの提示で!
¥4,000 以上のトリートメントで
初回限定 美脳セラピー (シヨート)
プレゼント
2019年5月31日まで有効

足の爪切りや魚の目等のトラ
ブルケア、立ち方、歩き方の
レッスン等のホリスティックな
フットケアサロンです。

045-903-0483
横浜市青葉区美しが丘 5-5-12-105
10:00 ~ 18:00 ※完全予約制
土・日・祝 (不定休)

エリカフラスクール

MAP 35



本誌の提示で!
体験レッスン
¥3,500 → ¥3,000
2019年5月31日まで有効

WEST END カードの提示で!
体験レッスン
¥3,500 → ¥2,800
2019年5月31日まで有効

初心者からフラワーアレンジメ
ントのインストラクターを目指
す方まで、最適な指導をしてもら
えるフラワー教室。

045-904-0397
横浜市青葉区あざみ野 2-2-6
第2黒沼ビル 4F
曜日によって時間が異なりますので
お問合せください。
月曜日・日曜日

若桐音楽研究所

MAP 37



本誌の提示で!
月謝1か月無料 無料体験レッスン
入会金通常 ¥5,000 → 無料
2019年5月31日まで有効

WEST END カードの提示で!
お子様に
プレゼント進呈
2019年5月31日まで有効

ベテラン講師陣が揃うピアノ
個人レッスン。レベルに合
わせて子どもも大人も自分の
ペースで習うことができます。

045-912-4604
横浜市青葉区新石川 3-26-17
13:00 ~ 20:00
土曜日・日曜日

Salon de ART BOX



本誌の提示で!
毒出し全身リンパボディ
90分 ¥16,000 → ¥11,000
※初回のみ利用可

WEST END カードの提示で!
顔筋小顔リフト UP フェイシャル
60分 ¥14,000 → ¥8,000
※初回のみ利用可

045-903-4618
横浜市青葉区あざみ野2-8-51
月～日・祝 10:00～19:00
(最終受付 17:00)
年中無休

閑静な住宅街に佇む隠れ家
エステサロン。オールハンドの
リンパマッサージで、体質改
善やダイエットを。



あざみ野ヒルズスキンクリニック



本誌の提示で!
高機能スキンケア
サンプル **プレゼント**

WEST END カードの提示で!
ハッピーバッグ **プレゼント**

045-507-7420
横浜市青葉区あざみ野2-30
あざみ野3規庭2F
9:00～17:00
月・木・日・祝

最新の医療機器や技術で高
品質の美容医療を提供するク
リニック。ご希望に応じた治
療プログラムを作成します。



ネイルサロン アリスハート



本誌の提示で!
初回好きなカラーで (ラメ他、ケア付き)
通常 ¥10,800 → ¥6,804

WEST END カードの提示で!
初回好きなカラーで (ラメ他、ケア付き)
通常 ¥11,340 → ¥6,804

045-904-5941
横浜市青葉区あざみ野1-10-2-102
10:00～18:00 ※完全予約制
日曜日・祝日

流行りのジェルネイルや、デザ
インサンプルが多数あり。かわ
いらしい店内ではアクセサリ
やインテリア雑貨の販売も♪



マリーズケア



本誌の提示で!
初回来店者に限りエナチャージ 120 分が
通常 ¥16,800 → ¥8,900

WEST END カードの提示で!
お会計より **¥300 引き**

045-911-7051
横浜市青葉区新石川1-29-6 ガーデン
シティあざみ野103 ※駐車場完備
9:30～21:00
不定休

心と身体をケアする女性専用
ヒーリングサロン。アロマテラ
ピーと深いタッチケアによる至
福のひとときを。



Tribute ～トリビュート～



本誌の提示で!
かつさフェイシャル (60分) ヘッドマッサージ
¥12,960 → ¥5,400 + 20分 プレゼント

WEST END カードの提示で!
かつさフェイシャル (60分) アロマ (背中 or 膝下)
¥12,960 → ¥5,400 + 20分 プレゼント

045-225-8728
横浜市青葉区あざみ野2-9-14
栄信ビル105
10:00～20:00 ※完全予約制
不定休

ー5歳若返るエイジングケア
で即実感。かつさ&ヘッドフェ
イシャルで、たるみ・シワ・ホ
ウレイ線に効果的。

GraceLilia



本誌の提示で!
リンパドレナージュ全身
(50分) ¥9,000 → ¥7,500

WEST END カードの提示で!
粗品プレゼント

045-878-7881
横浜市青葉区あざみ野1-7-6
ヴィヴァーチェあざみ野603
9:00～21:00 ※完全予約制 (当日予約 OK)
年中無休

メスを使わない肌の美容整
形といわれる2Dバイオビュ
ーティをぜひお試しください。ポ
ディメニューもプロがサポート。



アイラッシュ M



本誌の提示で!
シルク毛 100本 ¥5,850 → ¥4,850 (税別)
最高級シルク毛 70本 ¥5,600 → ¥4,600 (税別)
セーブル毛 100本 ¥8,000 → ¥7,000 (税別)
※初回限定

WEST END カードの提示で!
最高級シルク毛 or セーブル毛
10本プレゼント

045-508-9223
横浜市青葉区あざみ野1-24-2
Kあざみ野ビル302
9:30～19:30
第1第3日曜日・月曜日 ※完全予約制

お客様の90%がリピーターの
まつ毛エクステ専門店。幅
広い年齢層の女性に愛され、
10周年を迎えました。

プライベートエステサロン リーフ Leaf



本誌の提示で!
初回限定 全身リンパマッサージ 60分
通常 ¥8,800 → ¥6,800

WEST END カードの提示で!
初回限定 全身リンパマッサージ 60分
通常 ¥8,800 → ¥6,800 + ヘッドマッサージ

045-479-8703
横浜市青葉区美しが丘5-14-6
はづきビル201号
平日 10:00～20:00 (最終受付 18:00)
土・日・祝 10:00～18:00 (最終受付 16:00)
不定休 ※完全予約制

オールハンドによるリンパマッ
サージは、肩こり・冷え・むく
み解消に最適。相談しやすく
居心地のいいサロン。

あざみ野の“今”を伝えるポータルサイト

WEB版 あざみ野STYLE



あざみ野 STYLE 検索

1 グルメ情報やWebクーポンなど
あざみ野エリアの情報をお届けします

Web クーポン掲載

求人募集検索

ジャンル・エリア検索

駐車場MAP



www.azaminostyle.jp

NEW

デジタルブック版
あざみ野STYLE
ができました



@AZAMINO_STYLE

@azamino_style

最新情報配信中!

●無料で求人広告を掲載いたします。お気軽にお問い合わせください。
その他掲載に関するお問い合わせは、Webまたはコチラまで。
あざみ野STYLE 事務局 info@pathos-co.com

前回本誌ご登場

松沢成文参議院議員の新作が出ました!

横浜を拓いた男たち

著者: 松沢成文
価格: ¥1,620 出版社: 有隣堂

目次

序章 こうして横浜は誕生した
第一章 横浜開港の立役者―ペリー提督とハリス総領事
第二章 政商にして易聖、ハマの恩人―高島嘉右衛門
第三章 初めて和英辞典をつくり上げた―ヘボン博士
第四章 貿易の発展が国を富ます―福沢諭吉
第五章 生糸貿易で日本を先導―原三溪
第六章 九転十起の事業の鬼―浅野総一郎
終章 新しい時代の横浜文化を築こう

あざみ野 イベント・レポート

2/1
開催

ご飯食でダイエット ～糖質制限の真実～

講師はカリスマ管理栄養士でダイエットカウンセラーの伊達先生。これまで6000人以上に栄養指導してきた経験から、その人を見れば普段何を食べているかだいたいわかるそう。ご飯食がダイエットにより理由を、楽しいトークで丁寧に解説していただきました。糖質制限の流行で、米=悪・ダイエットの敵という認識が広まっていますが、ご飯をしっかりと食べることで痩せやすい体質になると伊達先生はいいます。糖質制限したけれどやせない、ダイエットが長続きしない方におすすめしたい講座です。





ニューヨーク生まれの話題のエクササイズ ジャイロキネシスを体験してみませんか？

1980年代に元バレエダンサーのジュリオ・ホバス氏によって考案されたジャイロキネシス、ヨガ、ピラティス、太極拳、水泳などの動きを取り入れ、流れるように曲線を描き背骨を前後左右横ねじるまわす等、背骨のカーブを意識できるようにリズミカルな呼吸と共に動くのが特徴です。エクササイズ→鍛えるというのではなく、身体が気持ち良いと感じる感覚をあじわってください。肩凝、腰痛の軽減、ゴルフ、テニス、ダンス等各種スポーツのテクニック向上、パフォーマンスの強化にも幅広く活用されています。

【会場】バイオエスペランサあざみ野ショールーム36.5° 【定員】6名(最小遂行人数2名)

【参加費】¥2,000(税込) ※持ち物:筆記用具

PROFILE ジャイロキネシスジャイロニック認定トレーナー



講師：下 麻喜さん



体調改善機器とは？ 着るだけでカラダを調律！ バイオエスペランサ習慣！

春のこの時期に、バイオエスペランサを身につけ、カラダを調律する習慣を始めませんか？バイオエスペランサ生みの親、山本富造社長直々にその特徴、使用方法、さらには体調改善機器のこれからに至るまで楽しくわかりやすく講演いたします。楽しく講演を聞きながら、一緒に健康に近づきましょう！

【会場】バイオエスペランサあざみ野ショールーム36.5° 【定員】20名

【参加費】無料



イヤなことは一切しない
「一人一億」稼ぐ社会の鉄則
出版社：ダイヤモンド社



講師：山本 富造社長



春に気分を一新する、 メディカルアロマ香水作りは如何でしょうか？

メディカルアロマセラピーとは、香りだけでなく、精油の力を活用した自然療法です。精油の内容成分は化学的、生物学的に分析され、その効能も実証されたもので、フランスでは保険医療とされています。人間が本来持っている自然治癒力を高め、心身の健康と美しさを引き出してくれます。春に気分を一新する、メディカルアロマ作りはいかがでしょう？

【会場】バイオエスペランサあざみ野ショールーム36.5° 【定員】10名(最小遂行人数3名)

【参加費】¥2,000(税込) ※材料費込み ※講座で作ったアロマはお持ち帰りいただけます！

PROFILE 97年度準ミスワールド日本代表。モデル、キャスター、女優、タレントとして活動後、メディカルアロマを学び、インストラクターの資格を取得。本場の医療アロマを学ぶため渡仏。帰国後、メディカルなアロマセラピーを主とした株式会社エクサスコラボレーション設立。現在、芳香産業全般に貢献。



講師：大工原 忍さん



ごはん食でダイエット～糖質制限の真実～

ダイエットのために、糖質制限するのは、今や常識？でも、ごはんは太る!と思って控えているのになぜか上手くやせられないという方が実は増えています。糖質の多いモノをただ控えればやせるという訳ではありません。今の自分に合った糖質制限と一緒に考えましょう!! 【講演90分 質問30分】

【会場】バイオエスペランサあざみ野ショールーム36.5° 【定員】10名(最小遂行人数5名)

【参加費】¥3,000(税込) ※持ち物:筆記用具

※「毎日えごまオイル:サンプル」をお持ち帰りいただけます!

PROFILE 日本抗加齢医学会認定指導士、日本アンチエイジングダイエット協会理事、日本アンチエイジング歯科学会理事、日本工学院八王子専門学校・スポーツカレッジ講師



国解 23 時から食べても太らない方法
出版社: WAVE 出版



講師：伊達 友美さん



ベジデコサラダの魔法にかかってみませんか？

今、世界で話題のデコレーションケーキのようなベジデコサラダ。CNNやBBC、ドイツのTV番組でも放送されました。見て楽しい、食べて楽しい低糖質&グルテンフリーで、体にもヘルシーなベジデコサラダを囲んでハッピーな時間を過ごしませんか？

【会場】ALLISON HOUSE Café AZAMINO 【定員】8名(最小遂行人数2名)

【参加費】¥3,000(税込) ワンドリンク付き ※試食あり ※持ち物:筆記用具

PROFILE 日本ベジデコサラダ協会理事・ベジデコサラダ東京サロン主催・日本ベジデコサラダ協会認定インストラクター・日本ビューティケア理事長・ホスピタリティコンサルタント



講師：岡安 祐子さん

＜イベントのお問合せはこちら＞

バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5°



045-905-3365

(10:00 ~ 17:00)

横浜市青葉区美しが丘 5-35-1 info@bp-tech.jp



健康寿命日本一を目指す！

「未病を治すかながわ宣言」

神奈川県では平成26年から健康寿命日本一を掲げ、「未病を治すかながわ宣言」を発表。「食」「運動」「社会参加」の3つの面から、未病を治す活動を積極的に行っています。

詳しくは

神奈川県 健康寿命

検索

