ヘルシーライフ&クーポン情報満載!

TAKE FREE

あざみ野STYLE®

2019 AUTUMN
vol.39

超高齢社会、80歳になっても
100歳になっても、

「今がいちばん楽しい」と言える人生を。

経済産業省　政策統括調整官　兼 厚生労働省　医政局　統括調整官
兼 内閣官房　健康・医療戦略室　次長　**江崎禎英氏**

最大の認知症予防は社会に参加し続けることです

神奈川歯科大学付属病院
認知症・高齢者総合内科
眞鍋雄太教授

メンタルをケアし、
イキイキと生活する

合同会社パラゴン代表社員　代表医師　**櫻澤博文氏**

Online Digital Book

日本語

English

中文

ウェブ版限定
クーポン配信中!

LINE

口の中の健康こそが体全体の健康のもと!

西川りゅうじんの健康対談

森下真紀先生 × 西川りゅうじん氏

西川りゅうじんの 知っ得!健康対談

歯科医師・歯学博士・株式会社日本歯科総合研究所代表取締役社長。国立東京医科歯科大学歯学部歯学科首席卒業。在学時、英国キングスカレッジ歯学部留学。その後、東京医科歯科大学歯学部附属病院研修医を経て、同学大学院入学、博士号取得。日本学術振興会特別研究員。「日本を世界一の歯科先進国へ」をミッションに歯科業界の発展に尽力している。今秋に口腔ケアの啓発本(Topic参照)を上梓予定。

マーケティングコンサルタント。一橋大学卒業。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・せんとくんの選定・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、地域と産業の元気化に手腕を発揮。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、拓殖大学客員教授などを務める。

口臭による「スメハラ」に無頓着な日本人

西川　先生は口腔(歯と歯周組織)の健康こそが体全体の健康のもとだと発信に努めておられますが、口臭による「スメハラ」にも警鐘を鳴らしておられますね。

森下　臭い(スメル)で周囲に不快感を与えるのがスメルハラスメント、略してスメハラです。私たちは欧米人より比較的、体臭がキツくない反面、自分が発する臭いについての意識が希薄です。そのため、日本人の口の臭さは実は世界的に悪評が高いのです。

西川　日本には古くから香道のように香りを大切にする文化がある一方、口臭のケアに無頓着かもしれませんね。

森下　「舌苔(ぜったい)」という、舌に付着した白いコケ状のものが雑菌のたまり場なんです。鏡で見て、この舌苔があれば確実に口臭がします。

西川　ぜったいイヤですね! そもそも口臭の原因は何なのですか?

森下　胃腸が悪いせいだと思われがちですが、実は口臭の原因の90%は口の中にあります。歯周病菌により発生する揮発性の硫黄化合物が悪臭のもととなり、卵や魚が腐った臭いがするのです。ですから、常日頃からの歯周病予防が口臭の最大の予防策です。

西川　口臭が気になる時のアドバイスがあれば教えてください。

森下　唾液が減ると臭い物質が気化しやすくなるので、唾液をしっかり出すことが重要です。唾液には歯周病菌を退治する効果もあります。口臭が気になったら、早食いせず噛む回数を増やして唾液を出しましょう。ガムを噛むのもいいですし、耳下腺・顎下腺・舌下腺の3大唾液腺をマッサージすると唾液が出やすくなります。

口臭の元・歯周病菌が認知症や糖尿病の原因に?

西川　歯周病菌は口臭どころか、認知症の原因になるともいわれますね。

森下　歯周病菌が脳に侵入するとアルツハイマー型の認知症を引き起こす可能性があるといわれています。また、歯周病は糖尿病の高リスク要因でもあります。口臭の元となる菌が重篤な病の引き金ともなり得るのです。

西川　日本では体全体の健康と口腔の健康は別だと認識されがちです。内科には健康診断や定期健診で毎年通っても、歯科は歯が痛くてたまらない時に行くだけですからね。

森下　歯科医療先進国であるスウェーデンでは20歳までの歯科治療費は無料で、子どもの頃から口腔ケアが当たり前です。一方、アメリカは医療費のほぼすべてが自費負担ですから、虫歯や歯周病になって高額な医療費がかかるのを恐れ、自ら口腔ケアを心がけます。

西川　プレジデント誌による定年退職後の人の「健康に関してやっておけば良かった後悔」の1位は歯のケアです。日本にはありがたい保健制度があるわけですから歯科に口腔の定期健診に行くべきですね。

口の中の健康に気をつけて一生涯、自分の歯で噛もう!

森下　口の中には、その人のマナー、身だしなみ、生活のすべてが如実に表れています。日頃から口腔の健康に気をつけている人は長生きできる確率も高まります。

西川　多くの病原菌は口から入ってきますからね。

森下　うがいや口腔のケアは、インフルエンザをはじめ、多くの感染症の予防のためにも必須です。

西川　口から食べた物で体はできているわけで、医食同源の言葉通り、口は医療と食のみなもと。健康・長寿・美容のために口の中の環境を軽視してはなりませんね。

森下　噛むことは、脳内の血流を増やし、脳の運動野や感覚野、前頭前野、小脳を活性化します。また、記憶をつかさどる海馬を刺激し、記憶力を高めるとも考えられています。

西川　大分・高崎山のボス猿やマドンナ猿も歯が悪くなると毛並みや動きが精彩を失い、その座を奪われると聞きますが、人間も同じですね。歯は体や脳の機能だけでなく、心の健康にも影響があるのですね?

森下　噛むことはストレスを緩和し幸福感を高めるセロトニンの分泌を増やし、うつの改善にも効果があるといわれていますね。

西川　健康な歯で笑えることが、まさに笑う門には福来ることにつながるのですね。

森下　一人でも多くの人が口腔の健康に気をつけて、一生涯、自分の歯でしっかり噛んでいただくことが私の願いです。

西川　年齢の齢は歯に令和の令と書きますからね。いつまでも令しく(うるわしく)齢を重ねるには、歯と口の中の健康が大切なのだとよくわかりました。貴重なお話をありがとうございました。

▶詳しくは「あざみ野STYLE」WEB版へ

Dr.Morishita's Topic “口腔ケアの啓発本”出版!

森下先生が「ダイヤモンド・オンライン」の連載コラムをベースに、『東京医科歯科大を首席卒業した歯科医師が教える世界の一流はなぜ口臭と歯にこれほど気をつかうのか』(仮題)を今秋出版する。歯と口腔内の健康と美しさを維持するために必要な基礎知識からテクニックをやさしく解説している必読書だ♪

Ryujin's Topic 世界農業遺産認定の大崎市秋祭り

宮城県の大崎市って知ってる? ササニシキやひとめぼれの発祥の地で大豆も北海道に次ぐ生産量を誇り、全国の温泉の中で東の横綱に選ばれた鳴子温泉もある。まちづくりに努めるりゅうじん氏は耕作環境「大崎耕土」の世界農業遺産認定を記念した秋祭り(10/20)にグランドハイアット東京のブラン料理長と登壇するよ!

あざみ野STYLE

2019.AUTUMN Vol.39

C O N T E N T S

02 西川りゅうじんの健康対談
森下真紀先生×西川りゅうじん氏
口の中の健康こそが
体全体の健康のもと！

04 目次・MAP

06 超高齢社会、
80歳になっても100歳になっても
「今がいちばん楽しい」と言える人生を。
経済産業省　政策統括調整官　兼　厚生労働省　医政局
統括調整官　兼　内閣官房　健康・医療戦略室　次長
江崎 禎英氏

08 ALLISONHOUSE Café AZAMINO

10 最大の認知症予防は
社会に参加し続けることです
神奈川歯科大学付属病院認知症・高齢者総合内科
眞鍋 雄太教授

12 Brain & Body Store®
バイオエスペランサあざみ野ショールーム36.5°
「体調改善機器」認定の「バイオエスペランサ®めぐり美」
シリーズ　など

18 メンタルをケアし、イキイキと生活する
合同会社パラゴン代表社員　代表医師　櫻澤博文氏

19 横浜中華街・山下町公園に
「ラグビー発祥の地　横浜」の石碑が建立されます
神奈川県ラグビーフットボール協会　事業委員会イベント部長
長井　勉氏

20 さわやかな秋空の下で、スポーツとBBQを楽しもう！
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
BBQPIT あざみ野ガーデンズ

22 WELLNESS PACHINKO™　WEST END

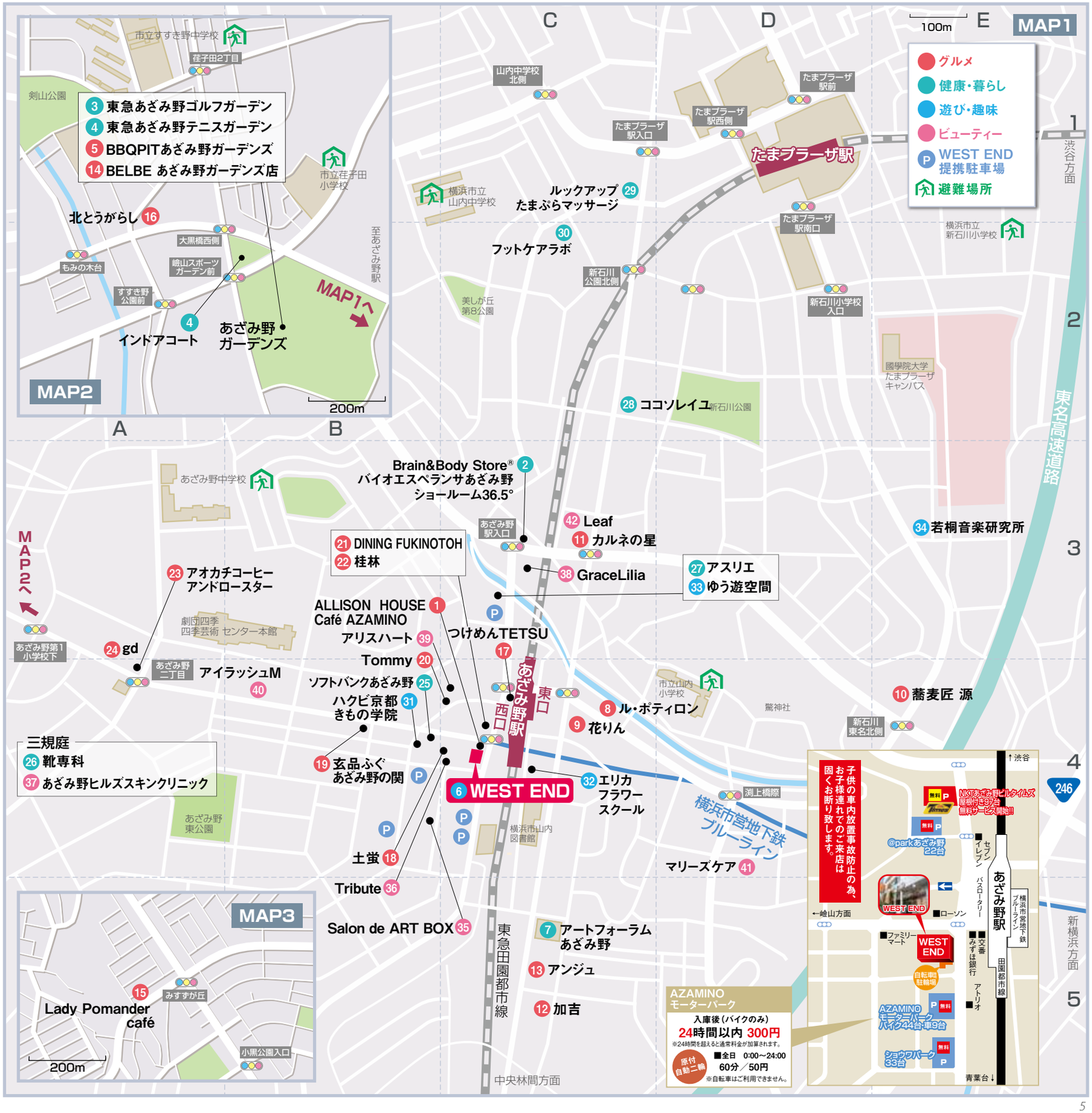
26 アートフォーラムあざみ野のおススメ講座
男女共同参画センター横浜北（アートフォーラムあざみ野）

27 おトクが満載！本誌だけのクーポン情報！
あざみ野クーポン

32 WEB版、デジタルブック版あざみ野STYLE

＼ あざみ野STYLE WEB版　限定クーポン配信中！ ／

あざみ野 STYLE　検索



interview

超高齢社会、80歳になっても100歳になっても、「今がいちばん楽しい」と言える人生を。

経済産業省　政策統括調整官
兼　厚生労働省　医政局　統括調整官
兼　内閣官房　健康・医療戦略室　次長

江崎 禎英氏

国家公務員史上初めて経済産業省、厚生労働省、内閣官房の3つの幹部ポストを兼務し、霞が関で医療や社会保障分野の政策をリードする現役官僚・江崎禎英氏に、社会問題になりつつある認知症についてお話をうかがいました。

――団塊世代が後期高齢者になるに従い、認知症患者の急激な増加が懸念されています。

実は、そうした表現が繰り返されることによって、認知症はどんどん「恐ろしい病気」になっていきます。昔は年を取ったら物忘れをするのはあたりまえ、多少つじつまの合わないことを言っても老化現象として受け入れられていました。しかし、現在では「認知症」という立派な病名が付き、ちょっとした兆しがあれば「認知症だ!」と騒ぎ立てることで、認知症を恐れる気持ちを掻き立てているように思います。会話は十分には成り立ってないけれど、身の周りのことは一応自分でできていて、本人も周りも認知症だと意識していなければ、認知症という病気は存在しません。他方、若年性アルツハイマーや前頭葉・側頭葉型など、明確に区別して対応する必要があるものも存在します。

注意すべきは、さまざまな原因や段階にある状況を、一括りに「認知症」とまとめてしまうことです。感染症が中心だった時代の「病気」に対するイメージを認知症にも当てはめ、医療によって治療すべき対象と位置づけたことで、有効な治療薬が見つからないことが、いよいよ認知症を恐ろしい病気にまつり上げてしまったのです。その一方で、実際に認知症が進んで生活に支障をきたす場合には、家族も含めた手厚いケアが必要です。

高齢化に伴って拡大する認知症は、社会の問題です。長寿社会になることは、認知機能が衰えた人の割合が増えるという現実を当然のこととして受け入れる必要があります。生物学的には高齢化が進むと身体の機能は省エネタイプになっていきます。脳も例外ではないようです。嫌なことや不必要なことは積極的に忘れていくようです。その延長線上に認知症があるという説もあります。大切なのはいつまでも役割を持ち、安心できる居場所を確保し続けることです。これまでの介護は、高齢者を「弱い者、支えられるべき者」と位置づけ、結果的に社会から高齢者を隔離してきました。

行政の役割は、全力を挙げて高齢者の役割と自由を確保することです。高齢者をいつまでも社会的なプレーヤーとして位置づける仕組み作りが必要です。これまでの経済学は、時間と手間を省くことが競争力向上の王道と説明してきました。しかし、高齢者にとっては手間も時間も希少資源ではありません。経済活動も発想の転換が必要です。

次に、家族にとって大切なことは、認知症の負担を抱え込まないことです。今までと違った家族の姿を受け入れるのは容易ではありません。早い段階からプロに関与してもらったほうが、本人も家族も幸せになれると思います。

――自分でできる認知症予防で効果的な方法はありませんか?

認知症の予防は、ワクワクしながら楽しく生きること、これに尽きます。そのためには、自分が何かの役に立っているという実感を持つことが重要です。難しく考える必要はありません。ペットを飼ったり、花を育てるだけでも結構です。自分がえさや水をあげることで生かされる命があると感じることはとても意義深いものです。

その意味で農作業はおすすめです。都会で生活する人は、自分はとても農業などできないと思っているようですが、畳1畳分の土地があるだけでも、驚くほど沢山の野菜が作れます。野菜としてのミニトマトは、一株で100個以上収穫できます。たくさん獲れたトマトを隣人におすそ分けすれば「ありがとう」という言葉とともにきゅうりが返ってくることもあるでしょう。そこから生まれる刺激とコミュニケーションは、お金の価値に替えることはできません。

頑張って健康に生きようなんて思わなくていいのです。楽しく生きていることで健康が維持されるのです。人は一人では生きていけない生き物です。自分が幸せになる一番簡単で確実な方法は、誰かを幸せにすることです。誰かの役に立っていると感じられる時間を如何に長くできるか、それが認知症予防のポイントです。

江崎禎英（えさき　よしひで）氏

岐阜県出身。1989年東京大学教養学部国際関係論卒業、通商産業省に入省し、通商問題を担当。出向した大蔵省で金融制度改革に携わる。96年英国留学の後、EU（欧州委員会）に勤務。帰国後、IT政策を担当し、内閣官房で個人情報保護法の立案に携わる。資源エネルギー庁エネルギー政策企画室長、岐阜県商工労働部長、経済産業省生物化学産業課長、同ヘルスケア産業課長などを経て、2017年から経産省商務・サービスグループ政策統括調整官 兼 内閣官房健康・医療戦略室次長。2018年に厚生労働省医政局統括調整官に併任。著書「社会は変えられる―世界が憧れる日本へ」（国書刊行会）

奥入瀬サミット2019
(9/28 ～30)

「奥入瀬サミット2019」は、女性の人財育成とネットワークづくりを目的とした女性経営者や管理職・リーダーを目指す女性のためのセミナーです。（男性も参加可）30日に開催される女性の活躍に向けたディスカッション「Reframing リフレーミング　未来へ…あなたは何を始めますか」に、江崎禎英氏が講師としてご登壇します。

健康・環境・安全をテーマにした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。

アリソンハウス カフェ あざみ野

New

甘酒スムージー　¥550

オレンジパイン（左）、ベリー（右）

米麹甘酒にフルーツなどをミックスした女性におすすめのスムージードリンク。ダイエット・美肌・夏バテ撃退など美容・健康効果が詰まっています。

クロックムッシュ

ドリンクセット¥750　単品¥450

カリッとした全粒粉パンにチーズとハムを挟み、ホワイトソースをたっぷりプラスしたトースト。こんがり＆とろりがたまりません！ヨーグルト、サラダ付き

Happy Hourで「ご褒美の1杯」はいかが？ 新メニューのレモンサワーがオススメです！

HAPPY HOUR 16:00 start!

- 生ビール（ハートランド）
- スコッチウィスキー（デュワーズ）
- バーボンウィスキー（ジンビーム）水割り or ハイボール
- スミノフレモネード
- ハウスワイン
- レモンサワー
- オーガニックアップル／オレンジジュース
- ブレンドコーヒー（18時以降）

all 390yen

APPETIZER

- サルサ&チップス
- 生ハム&キャロットラペ
- 本日のおつまみ

アリソンハウスカフェでは、健康に関する商品や情報もご提供しています

ウルトラーマ体験

超音波マシン「ウルトラーマ」を無料体験できるようになりました。ご希望の際は、スタッフにお声がけください。

マグちゃんシリーズ

一番人気は、話題の「マグちゃんシリーズ」。高純度マグネシウムで、身体にも環境にもやさしいお洗濯＆入浴を取り入れたい方におすすめです。

Welcome

打ち上げ、打ち合わせなどでのご利用も大歓迎です!!

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。

※消費税率の変更に伴い、10月より価格が変わる可能性があります。

ALLISONHOUSE Café AZAMINO

MAP 1

☎ 045-532-6178

住 横浜市青葉区あざみ野 2-9-13 サンサーラあざみ野 1F

営 11：30 ～ 20：00（L.O.19：30）

休 月曜日

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 11 月 30 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 11 月 30 日まで有効

interview

最大の認知症予防は社会に参加し続けることです

神奈川歯科大学付属病院
認知症・高齢者総合内科
眞鍋 雄太教授

今日、462万人に上るといわれる認知症患者ですが、根本的な治療薬がないため、予防こそが最大の防御です。医科歯科連携で認知症予防に取り組んでいる眞鍋雄太教授に、認知症にどのように向き合ったらいいのか伺いました。

――認知症に取り組んだきっかけは何だったのでしょうか？

大学を卒業して研修医になる頃は、神経内科にいってパーキンソン病をやりたいと思っていたのですが、最終的には総合内科にいきました。大学院1年目のとき、小阪憲司先生（レビー小体型認知症の発見者）のところに勉強させてくださいと伺ったのがきっかけです。

その後、小阪先生より「検査から何からそこで完結できるレビー小体型認知症のセンターをつくってほしい」と指示をいただき、横浜新都市脳神経外科病院に赴任、内科・認知症診断センター「もの忘れ外来」を開設しました。本当に感謝しかありません。

――認知症の患者さんは増えているのでしょうか？

年をとると、もの忘れは増えますが、もしかしたらアルツハイマー病のサインかもしれません。サインの段階で見つければ、発病が抑制できる人もいますから、「年のせいだ」で流してしまうのではなくて、そこで検査を受けることが重要です。そういうところで見つけた人まで含めれば、462万人どころではないのではないかと思うほどです。

高齢者の多い地域では、メモリー（脳と記憶）ドックを受診した方の8割ぐらい、再度検査を受ける必要があることもあります。アルツハイマー病だけではありませんが、明らかに認知症の方もいれば、認知症発症前段階としてのMCI（軽度認知障害）もあります。「何もなくて良かった」と言って安心して帰る人は1～2割程度です。

長寿化していますから、認知症全体が増えているのは事実です。レビー小体病も増えているといわれますが、それは診断が正確にできるようになってきたからです。アルツハイマー病だろうとレビー小体病だろうと、その他の疾患が原因で認知機能が障害されてもひとくくりに「認知症」と診断されることがありました。認知症というのは診断病名ではなく病態名です。今は一般的なクリニックの先生たちの知識レベルも上がってきて、紹介状にも疾患名が書かれるようになりましたが、私たちも含めて、医療関係者の責任も重大です。小阪先生を中心に啓発活動を頑張ってきた甲斐があったと思っています。

――もの忘れが出てきたような方に対して、どのような指導をされているのですか？

「社会との関わりを断ち切らずに、社会に積極的に参加することがリハビリです」とお話しします。認知機能を落とさないための一番の手段は会話、コミュニケーションです。外に出ていって第三者と話すことが大事です。責任ある仕事をしているのであれば、「辞めずに続けてください」とお伝えします。よく、「もの忘れをするようになってきたし、年だから仕事を辞めようと思う」と言う人がいますが逆です。

歯も重要です。例えば認知症では、アパシーという何も活動しなくなってしまう意欲の低下があります。アパシーは前部帯状回という場所が責任病巣なのですが、舌の動き、舌圧と相関しているという結果が出ました。物を噛んでしっかり食べている人は活動的で元気だという世間の認識がありますが、もしかしたらそれが証明できるかもしれません。

また、超音波機器などで頭部を刺激することによって、血流および代謝が改善します。脳の血流が増えれば神経細胞の代謝も増えますので、機能改善につながるわけです。それは理屈として成り立ちますし、基礎研究のデータからも証明されています。こうした治療法に関しては、現在臨床研究が行われています。

さらに、メディアの情報を鵜呑みにしないことも重要です。例えば、カフェインはだめ、アルコールはだめといった話は逆ですし（適量の場合）、人気のサバ缶にしても、缶を開けてほぐしたり、熱を加えたりすると、EPA・DHAがなくなり抗酸化作用などはなくなってしまいます。リテラシー能力を働かせていただきたいと思います。

――まずはコミュニケーションですね

とにかく会話をして、コミュニケーションをとってほしいと思います。活動性が維持されれば筋力低下も防げるので、サルコペニア（加齢や疾患に伴って筋肉量が減少し、身体機能が低下する）やフレイル（加齢に伴って生じる衰え全般）のリスクが下がります。

今、三浦半島の野菜を使ったブースを出して、高齢の方を集めて、コミュニケーションをとっていただくイベントも準備しています。とにかくしゃべって動けばいいわけですから、外に行くのが嫌な人なら、訪問介護や訪問リハなど人に来てもらったり、お友達を家に招いたりすればいいわけです。

【PROFILE】

眞鍋雄太 氏

神奈川歯科大学附属病院 認知症・高齢者総合内科教授/藤田医科大学救急総合内科 客員教授
医学博士/日本認知症学会 専門医・指導医/レビー小体型認知症研究会 推奨医師/レビー小体型認知症サポートネットワーク東京顧問医

Brain & Body Store®

バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5° MAP 2

高度管理医療機器販売許可店　山本化学工業（株）公認

☎ 045-905-3365
FAX 045-905-3369
住 横浜市青葉区美しが丘 5-35-1　2F
休 土曜日、日曜日　営 10：00 ～ 17：00

amazon　Alibaba.com　Alipay　微信支付　PayPay

ホームヘルス機器販売員が在籍しています。

日本統合医療学会会員
日本ホームヘルス機器協会会員
在宅ケアもの・こと・思い研究所
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

「体調改善機器」認定の「バイオエスペランサ®めぐり美」シリーズ

常温で発する赤外線内蔵の生地により体を温め、女性の美しさをサポートする「バイオエスペランサ®めぐり美」シリーズ。2019年4月には、体調改善機器として認定されました。

美しさと元気を届ける新ビューティウェア
バイオエスペランサ® めぐり美ベスト

amazon

オールシーズン着用可能
男女兼用タイプと女性タイプあり

体調改善機器認定制度とは？

家庭向け健康機器等の安全性や機能の妥当性を審査し、一定の水準に達している機器等を（一社）日本ホームヘルス機器協会が認定する制度。消費者が自身のニーズに合う機器等を安心して確保する目安になります。

NEW
心地よい暖かさが包み込む
バイオエスペランサ® めぐり美フェイスマスク

amazon

頭・顔全体を優しく包む
メンテナンスフリー

NEW
くるぶし・かかと・足裏をサポート
バイオエスペランサ® めぐり美チャージャー

amazon

足先まで温まる
かかとの乾燥にも効果的

ストレッチ用バンドに体を優しく温める機能が付いたQOLアイテム。
巻いたり、伸ばしたり、固定したり、使い方はいろいろ。

大山良徳先生（大阪大学名誉教授医学博士）監修
バイオエスペランサ® 万能バンド

太陽に限りなく近い温め力
伸びる魔法瓶効果

amazon

バイオエスペランサ®の生みの親。山本富造氏（山本化学工業株式会社代表取締役）講演会

10/25（金）14:00 ～ 16:00

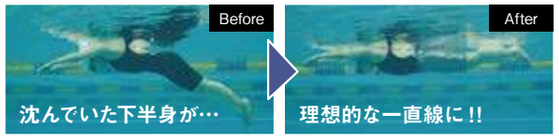
体調改善機器
「バイオエスペランサ®めぐり美」シリーズを活用した美容法&健康法

※講演内容は変更になる可能性があります。
【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】20名
【参加費】無料
【問合せ先】バイオエスペランサあざみ野ショールーム36.5°（電話：045-905-3365）

講師：山本 富造社長

正しいフォームをサポートする水着で、練習をバックアップ

下半身が沈む根本的な要因を着て泳ぐだけで解決できる！
日本水泳連盟推奨商品ゼロポジションシリーズ。



初心者から水泳愛好者まで

amazon

ゼロポジションマスターズ【男女兼用】
ジュニア用（120 ～ 150）、大人用（3S、SS、S、M、L、O）

タイムを競うアスリートスイマーへ

amazon

ゼロポジションプロフェッショナル
※マスターズとプロフェッショナル共通のサイズ

W親水性実現で水抵抗を抑える

2016年 国際水泳連盟認可 競泳用水着

MERLIN マッハ
大人用（Jr、Jrt、SS、S、M、L、XL）

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。

フリーダイヤル® 0120-728-365

住 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

運動せずに身体を本格的にケア

Brain & Body Store®バイオエスペランサあざみ野ショールーム36.5° では、
健やかな身体と頭部のための、さまざまな「受動運動プログラム」を提供しています。
マシンによって身体が受動的に、優しく動かされますので、運動が苦手な方、
スポーツをする際の着替えや化粧直しが面倒という方にも大変喜ばれています。
車椅子でのご利用も可能です。ぜひ一度足をお運びください。

セルフケアクラブ　定額で使い放題の 美V（ビ・サンク）「セルフケアクラブ」

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られます。
各会員とも定員になり次第締め切らせていただきます。

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
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	-	○

※10月より消費税率が変わります。

お得なクーポン

本誌の提示で！
美Vセルフケアクラブ
60分体験 無料
2019年11月30日まで有効

美V ビ・サンク

ご提供サービス

ウルトラーマ（頭部）

超音波による頭部のケア

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

ウルトラーマ（ボディ）

超音波で深部まで振動を与える

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

ブレインオン

耳から聞くだけでリラックス

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

タップマスター

心地よい振動でやさしくほぐす

セルフケアクラブ　15分
ショールーム体験　¥500/15分

セラゼムマスター V3

脊椎メンテナンスで健康を

セルフケアクラブ　30分
ショールーム体験　¥1,000/30分

水素吸入器ラブリエリュクス

高濃度水素を簡単に吸入

セルフケアクラブ　15分
ショールーム体験　¥500/15分

Peek a body

骨格の歪みや筋肉の硬縮を解析

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

フタワソニック

超音波でクリアな毎日をサポート

セルフケアクラブ　片方10分

身体と頭部の健康を維持する超音波マシン

ウルトラーマに使われる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、身体と頭部の健康を維持します。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。

超音波マシン ウルトラーマ（頭部）
左右の前頭部（おでこ）に30キロヘルツ超音波音響振動子を装着します。左右の側頭部には音楽振動子を装着しています。

超音波マシン ウルトラーマ（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〜最大までお好みの強度に調整が可能です。

ウルトラーマの開発者　上山製作所 霜鳥良雄社長が 千葉テレビの『燃える男 中畑清の1・2・3絶好調』に出演しました。［2019年7月27日放送分 #144］

開発秘話、使用方法などを番組動画でご覧になれます。
詳しくは下記URLよりご覧ください。
▼
http://www.chiba-tv.com/program/detail/1060

第9回「日本認知症予防学会学術集会」に出展します

「本人・家族を中心とした認知症予防」をテーマに、認知症の発症予防だけでなく、発症した認知症の進行予防についても最新の知見と情報が得られる第9回日本認知症予防学会学術集会に出展します。

■第9回日本認知症予防学会学術集会
会　期：2019年10月18日(金)〜20日(日)
会　場：名古屋国際会議場
ＵＲＬ：http://jsdp2019.umin.jp/

日本セルフケア研究会のホームページができました

日本セルフケア研究会のホームページができました。健康・セルフケア・健康機器などに関するさまざまな情報を発信していきます。
http://www.japan-selfcare-i.jp/

第5回「世界パーキンソン病学会」出展レポート

国内海外の学者、医師、患者、またそのご家族が沢山ご来場されました。皆様セミナーやブースで活発に情報収集をなさっていました。特に驚いたことは、海外の患者様の行動力のすごさです。アジア、北米、ヨーロッパはもとより、遠く南米からお越しの患者様もいらっしゃいました。

理学療法士を募集しています

Brain & Body Store®では理学療法士を募集しています。詳しくは、Brain & Body Store®バイオエスペランサあざみ野ショールーム36.5°までお尋ねください。

045-905-3365
info@bp-tech.jp

マグネシウムで 人や地球にやさしい 入浴&お洗濯

amazon

消臭 においの成分の分解力は合成洗剤よりも強い！

除菌 短時間でも菌の抑制に効果大！

洗浄 付着した皮脂、汚れ、驚異の分解率！
使うだけで洗濯槽もキレイに！

「マグちゃん」の原料は、純度99.95%の高純度のマグネシウム。水に入れると水素の気泡が発生し、アルカリ性の水素水を生成するというマグネシウムの特徴をいかした人と自然環境にやさしい入浴やお洗濯を生活に取り入れてみませんか。

バスマグ

入浴前にバスタブに入れるだけで、マグネシウムによってお風呂のお湯が弱アルカリ性イオンの水素風呂に。マグネシウムは天然素材なので、安心してご使用いただけます。

洗たくマグちゃん

洗濯ものと洗濯機にうれしい「消臭」「洗浄」「除菌」の3つの効果。洗濯物と一緒に洗濯機に入れるだけで、部屋干しの嫌な臭いもスッキリ解消。しかも、洗濯槽や洗濯ホースのカビや汚れまで徐々にきれいにしてくれます。

ベビーマグちゃん

一般的な洗剤に含まれる界面活性剤や香料などの化学物質や、水道水に含まれる残留塩素のお肌への影響が気になり、赤ちゃんのためのやさしいお洗濯をしたい方に。

ランドリーマグちゃん

洗濯用洗剤や柔軟剤のかわりに、高純度マグネシウムで汚れや臭いをきれいに落とします。ニオイ成分の分解力は、合成洗剤の約10倍。お肌が敏感な方のお洗濯、オーガニックコットンのお洗濯に最適です。

管理栄養士による

秋の栄養 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

秋といえばやはり食欲の秋！栗、柿、梨、きのこなど旬を迎える食材がたくさん出回る季節になりました。その中でもやはり秋といえば秋刀魚！と言いたいところですが、今回は同じく秋に旬を迎える秋鮭に焦点を当ててみましょう！鮭にはアスタキサンチンという赤い色素が含まれており、アスタキサンチンにはビタミンCの6000倍もの抗酸化力があります。この強い抗酸化作用は、目の新陳代謝を活発にし疲労を軽減させる働きがあるため、現代人のスマホやパソコンによる眼精疲労にはとても効果的です。また、アスタキサンチンの強い抗酸化力は老化の原因となる活性酸素を抑制してくれる効用もあり、老化防止にも役立ちます！ さらに鮭には、カルシウムの吸収を助ける働きを持つビタミンDや美肌に効果のあるコラーゲンも多く含まれています。このいいことづくしの鮭を皮付きにまま用いて作る「鮭のクリーム煮」はいかがでしょうか？ カルシウム豊富な牛乳と、コラーゲンと相性のいいビタミンCを多く含んだブロッコリーなどの野菜と一緒にクリーム煮にすることで、アスタキサンチン、ビタンDやコラーゲンさらには鮭の脂に含まれるDHAやEPAも効果的に余すことなく摂ることができますよ！ ぜひお試しください。

インテリジェントAIスマートディスプレイ〝スマコン〟

3Dサウンドによる ヒーリング音楽など、使い道は多彩。 次世代型AIスピーカー〝スマコン〟

最近よく耳にする「AIスピーカー」ですが、iXOS社から次世代型の「AIスピーカー」が登場しました。

その名も「スマコン」。「Smart Combo（組み合わせ）/Computer（コンピュータ）/Communication（コミュニケーション）/Concierge（コンシェルジュ）」から生まれた名前の通り、さまざまな機能を持つスピーカーですが、写真のように、中央にディスプレイを配置し、目でも確認できるようになっています。

薄型(3cm)、A4サイズ、1.6kgと軽く、卓上でも壁掛けでもお部屋にフィットしそうです。

好きな「音」でリラックス、リフレッシュ

「音」は私たちの生活には不可欠なものです。音楽に限らず、波の音や小鳥のさえずりといった自然の音など、誰でも好きな音や心が落ち着く音があるものです。また、昔の音を聞いただけで当時のことを思いだしたり、懐かしい気持ちになったりします。

また、「スマコン」は、3Dサウンドへのエンコードした楽曲、音源を提供でき、奥行き感のある3Dサウンドを楽しむこともできます。自然の音やオーケストラの音など、臨場感のある音が体験できそうですね。

AI機能を持つ学習するスピーカー

この「スマコン」は、AIスピーカーですから、学習機能を持っています。他のサービスと組み合わせることで、好きな音や音楽を状況に応じた選択ができるようになったり、周囲の音の変化をキャッチしたりすることも可能になります。今後、次世代通信規格（5Gネットワーク）が広まると言われており、こうしたAI機能を持つスピーカーは、ますます活躍の場が広がると思われます。

なお、この製品の一般発売は未定ですが、今後クラウドファンディングを予定されており、Brain & Body Store®でも展示される予定です。

iXOS株式会社
代表者　代表取締役　中島 幸一
事業内容　インテリジェントAIスマートディスプレイ開発・製造・販売

メンタルをケアし、イキイキと生活する

interview

櫻澤博文氏
（合同会社パラゴン代表社員　代表医師）

本誌38号で紹介した、アムステルダムの認知症専門施設「ホグウェイ」の取り組みに共感された櫻澤博文氏に、超高齢社会で暮らすためのメンタルヘルスについてうかがいました。櫻澤氏は産業医として20年以上、労働者がメンタル不調にならずイキイキと働けるための健康支援を行っています。

新3K職場での介護離職問題

今後、認知症患者は増大の一途をたどります。そのため、認知症になっても以前のような生活をサポートするホグウェイのような施設は重要です。また、大きな問題になるのが介護離職です。認知症の親を持つことで心身共に疲れ、メンタル不調に陥り、離職につながります。特に、新3K（きつい、苦しい、帰れない）と呼ばれるような職場では、介護するために離職せざるを得ないのです。

介護離職を含めたこれからの超高齢化社会の問題を解決するためには、医療や福祉制度の充実に加えて、統合医療の観点からの認知症を予防する取り組みや予防機器の利用、ホグウェイのような施設など、さまざまなプレイヤーが協力し合うような総合的な取り組みが不可欠です。

メンタル不調にならない取り組み

企業でも家庭でもメンタル不調にならないためには、予防が大切になります。そのためには、日常生活での「ABC」（A：エアロビクス＝有酸素運動、B：ブレックファスト＝朝食摂取、C:シガレット！＝卒煙）活動やマインドフルネスを行うことが、メンタル不調の予防につながります。

私たちは総勢20名の専門家によって、企業におけるメンタル不調防止のベストプラクティスを集め、『キャリアコンサルティングに活かせる　働きやすい職場づくりのヒント』（金剛出版）にまとめました。実際にこの本に書かれていることを実践して「健康経営優良法人2019」に選考された企業も出ています。

労働者の身体面での健康度が向上すると、精神面での健康度も向上し、一人ひとりの健康度が向上し、所属先の企業の健康度まで向上するという「健康経営」につながります。

また、うつ病の悩みの共通原因は、その人と仕事のミスマッチだということがわかりました。メンタルヘルスの観点から考えると、一つの会社にしがみつく必要はありません。自分は何ができるのかを考え職場を選ぶことが大切です。

—産業医として長年メンタルヘスに取り組んでこられた櫻澤氏のご経験は、家庭においてもイキイキと暮らす方法であることがわかりました。ありがとうございました。

横浜中華街・山下町公園に「ラグビー発祥の地　横浜」の石碑が建立されます

ラグビーの日本発祥の地として知られる横浜がメイン会場となり、間もなく始まるラグビーワールドカップ。日に日に盛り上がりを見せるなか、横浜のラグビーの歴史を長年研究されたきた長井勉氏にお話をうかがいました。

神奈川県ラグビーフットボール協会　事業委員会イベント部長
長井 勉氏

スポーツの歴史を研究していたマイク・ガルブレイス氏の調査で、1866年に横浜フットボールクラブが設立され、1873年には、横浜でラグビーの試合が行われていたことがイギリスの雑誌に掲載されていたことが判明しました。

英国の雑誌『ザ・グラフィック』に掲載されたイラスト
The Graphic :1874年4月より

ラグビーは英国発祥のスポーツ。横浜フットボールクラブは、横浜の外国人居留地に滞在していた英国駐屯地兵と住民によって構成されたチームで、日本でのラグビーはここから始まりました。その後、E・B・クラーク氏と田中銀之助氏らの尽力によって慶応義塾でラグビーチームが生まれ、1901年には、YC＆AC対慶応義塾の試合が行われました。

そして、9月にいよいよ始まるラグビーワールドカップ開幕に合わせて、横浜中華街にある山下町公園の一画に、「ラグビー発祥の地　横浜」の石碑が建立されます。多くの人の寄付によって実現し、これによって横浜がラグビーの「日本発祥の地」であることを世界に発信できる機会になります。ラグビー観戦にあわせて、石碑にもぜひ足を運んでいただければと思います。

この横浜で、ラグビーワールドカップの決勝が行われることに、何か運命的なものを感じます。ぜひ横浜の歴史を思い浮かべながら、世界トップクラスのラグビーを見ていただきたいと思います。

・・・

ラグビーワールドカップ2019大会で、横浜では決勝戦と準決勝などが行われます。

横浜が発祥の日本ラグビー。そして先人たちがつないできたラグビーの歴史に思いをはせながら、ラグビーワールドカップを観戦するのも格別です。

また、世界から訪れる選手やファンの方々に、横浜のラグビーの歴史を教えて交友を深めるのも、横浜ならではの楽しみ方といえるでしょう。

さわやかな秋空の下で、
スポーツとBBQを楽しもう!

お得なプランやキャンペーン実施中!

東急あざみ野ゴルフガーデン

ジュニアスクール生募集中 !!

お子さまが、ゴルフを楽しみながら技術の向上とともにマナー・ルール・エチケットなど、基礎から学ぶことのできるスクールです。ご家族でゴルフを楽しんでいただける環境をサポートします。

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!
最新パターマシン1回 無料
2019年11月30日まで有効

お得にスクールを始めるチャンス!

本誌の提示で!
体験料¥1,000(税別)のところ
スクール体験無料!
※体験いただくには事前のご予約が必要となります。

本誌だけの入会特典

さらに、体験後
その日中に入会を決めていただくと
入会金 ¥5,000(税別)
登録料 ¥3,000(税別)
無料!

入会後の特典

レッスン以外でもレンタルクラブ、シューズがいつでも **無料!**
手ぶらで OK!
会員証の提示で併設ゴルフショップが 8% OFF!
打席料割引あり

2019年11月30日まで有効

ICカード新規作成の当日に、
¥5,000ご入金でお得なチケットセットプレゼント

ジュニアゴルファーを応援する、
“ジュニアメンバー”制度を実施中! 詳しくはHPへ

お得なTSS法人会員制度

東急スポーツシステムでは、東急あざみ野ゴルフガーデンの他、フィットネスクラブやフットサルコートもお得に利用できるTSS法人会員を募集しています。個人事業主様、中小企業の福利厚生のご担当者様へ、健康経営に関するご相談もお受けしておりますので、お気軽にお問い合わせください。

〈法人会員へのお問い合わせ〉 東急スポーツシステム株式会社 担当：三城（さんじょう）
TEL：03-3477-6262（平日10:00～18:00） URL：https://www.tokyu-sports.com/company/hojin_kaiin.html

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¥2,000(税別)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11月30日まで有効

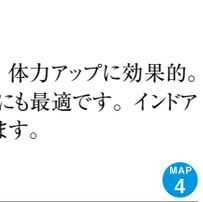
☆選べる入会特典1
W(ダブル)半額キャンペーン
入会金、初月月会費 50% OFF
※3ヵ月継続が条件。また、入会登録料¥3,000(税別)は必要
※ナイターシングルス・クラブは、入会金100%OFF、初月月会費50%OFF
＋ レンタルパス 3ヵ月無料（ラケット、シューズのレンタル）

☆選べる入会特典2
大紹介キャンペーン
入会金、初月月会費 50% OFF
※3ヵ月継続が条件。また、入会登録料¥3,000(税別)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
＋ レンタルパス 3ヵ月無料（ラケット、シューズのレンタル）

BBQPIT あざみ野ガーデンズで 手ぶらBBQ!

手ぶらでOK! 予約制

BBQPITは、地元のファミリー層に人気の屋外テラス型BBQ施設。ビーフやポークの塊肉をグリルする本格的なアメリカンスタイルのBBQを楽しめ、調理器具や食材の準備や片付けが不要な気軽さが魅力です!



ご家族や仲間との手軽なBBQに!
お子様連れのママ友会に!サンセットタイムは仕事仲間との懇親会に!

Weber社製の蓋つきグリルを各サイトに設置

17サイト最大130名様ご利用可能。団体利用OK!

BBQPITプラン（2時間制）
お一人様 ￥3,758（税込）

ビーフとポークの塊肉に加え、〆はダッチオーブンで作るオリジナル焼きそば「ダッチ麺」付きの人気プラン!
USビーフ肩ロース（チャックアイロール）ブロック、豚肩ロースのハニーマスタードグリル、ジャンボフランク、スパイスチキン、季節の野菜の丸ごとグリル、極太ダッチ麺（ダッチオーブンで作る焼きそば）、チップス

ソフトドリンク、アルコールの飲み放題（2時間）もあります♪

BBQPIT あざみ野ガーデンズ MAP 5

☎ 050-3188-8900
住 横浜市青葉区大場町704-11
営 11：00～21：00
休 なし
https://www.herofield.com/bbq/azamino/

あざみ野クーポン BBQPIT あざみ野ガーデンズ
お会計時にクーポンの提示で 10% 割引
※6名様までのご利用に限り、10% OFF クーポンの利用が可能。 ※他クーポンとの併用不可
2019年11月30日まで有効

あざみ野の“今”を伝えるポータルサイト

あざみ野STYLE WEB版

西川りゅうじん氏
対談連載の
過去対談もチェック

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

2 「過去記事データベース」には、暮らしに役立つ健康・医療情報が満載

www.azaminostyle.jp

- 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

オンラインで読める！

あざみ野STYLE デジタルブック版

日本語 English 中文

未病改善でスマイル

神奈川県では、子どもから高齢者まで誰もが笑って元気に生き生きとくらせる社会の実現を目指し、「食・運動・社会参加」を柱とする未病改善の取り組みを進めています。

詳しくは 未病改善　スマイル 検索

未病改善ヒーロー
ミビョーマン

@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

青葉区で激増！ 振り込め詐欺

被害件数
前年比
6倍
（平成30年1/1～4/13時点）

電話で「お金」「キャッシュカード」「暗証番号」「ATM」の話が出でたら、
迷わず110番！