TAKE FREE

あざみ野STYLE

2019 SUMMER

vol.38

高齢社会における、これからの機軸のひとつ

公益財団法人医療機器センター 理事長

健康的な毎日のために 頭部に刺激を与える "ウルトラーマ"の開発者

霜鳥良雄氏インタビュー

アムステルダム、ホグウェイを訪ねて

人生100年時代!

新・健康観末病でセルフケア

西川りゅうじんの健康対談

大谷泰夫氏 西川りゆうじん氏









English





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 を務める。

神奈川県立保健福祉大学理事長。東京大学法学部卒業。厚生省入省。 医政局長、厚生労働審議官、内閣官房参与を経て現職。日本保育協 会理事長、日本健康生活推進協会理事長を務める。医療分野におけ る研究開発の推進・実用化に尽力し、また企業との連携による健康産 業の発展にも寄与している。

健康と病気の間の グラデーション

四川 大谷先生は黒岩祐治知事と二人三脚で、 人生100年時代の新たな健康観として「未病」を 提唱され、ヘルスケアの分野にイノベーションを起こ しておられます。神奈川県は全国をリードする「未 病先進地」として注目を集めていますが、そもそも 「未病」とはどのような考え方なのでしょう?

大谷 平均寿命が延びて、今や1世紀を生きる人も少なくありません。心身の状態を、健康か病気かの2つに単純に分けて考える人生ではなくなってきました。健康と病気が共存する状態、やや調子が悪くても現役生活を送る状態が、実は人生で相当長い時間を占めています。そんな健康と病気の間のグラデーションの状態を「未病」の段階ととらえ、より良くしていこうという健康観です。

西川 なるほど。たしかに、年齢を問わず、誰しも 心身にどこか問題をかかえて生きている場合が多い でしょう。健康診断を受けたら、昨日まで健康だと思っ ていた人が、突然、その日から「患者」と呼ばれる。薬を飲んだり手術したり治療が始まると、病人扱いされ、生活が一変。若くして「患者」になると人生の半分以上が病人生活というのはおかしいですね。 大谷 「未病」の考え方は、治すという呪縛からの解放でもあるのです。人はある日突然、病気を発症するのではありません。長年の生活習慣などが積み重なって、症状が少しずつ顕在化してきます。つまり、健康と病気は、一定の期間、体の中で共にあり、連続しているととらえる方が自然です。ですから、心身の衰えや病気とただ「戦う」というのではなく、場合によっては「共生」していくべきなのです。

西川 健康か病気かという二者択一のとらえ方ではなく、付き合いながら改善していくということですね。

大谷 その通り。血圧135 の人が3年後も135だと、 数値的には良くなっていな いと診断されますが、年齢 とともに上がることを考えれ



ば、むしろ改善しているともいえます。私たちは赤ちゃんのときからさまざまな病気にかかり、回復したらまた 「未病」の世界に戻ることを繰り返しているのです。

西川 日本人の2人に1人はがんになる時代ですが、 手術後に回復し、日々気を付けながら生活している 人も、「患者」ではなく「未病」の人なのですね。

大谷 まさに「未病」の状態です。従来の治すことが目的の医学がすべてではありませんが、「未病」 は医者いらずということでもありません。治療した病気が回復しても診療や薬を拒否するのではなく、医療のコントロールの下で改善していけばいいのです。

「健康リテラシー」を高めよう!

西川 「未病」の健康観を持って人生100年を健やかに生きるうえで大切なことは何でしょうか?

大谷 「未病」を支えるのは自分自身です。そのために一番大切なのは「健康リテラシー」を高めることです。つまり、体に何が良いのかを知り、それを毎日の生活に結びつけていく力です。

西川 「健康リテラシー」を高めるためにはどうすればいいですか?

大谷 私が理事長を務める日本健康生活推進協会が主催している「健検」(日本健康マスター検定)を目指すのもいいでしょう。病気を改善して健康寿命を伸ばすにはもちろん、さまざまな健康食品やサービスの中から自分に適したものを選択する目を養うのにも有益です。

西川 「未病」の健康観を持ち、「健康リテラシー」を高めつつ、日々心身のセルフケアを心掛けることが、令和の時代を生きる私たちに最も大切なことに違いありません。

大谷 それは自分自身にとってのみならず、家族に とっても子どもたちが健康に長生きしてくれることは 最も大事なことです。また、企業や組織にとっても 社員が健康で元気で労働生産性を上げてくれたほ うがいいに決まっていますね。

西川 「未病」に関する取り組みは、教育機関や 企業でも着実に進んでいますね。 大谷 神奈川県では子どものころから「未病」教育を行うようになりました。中学・高校生のための「未病」テキストを作成し、配布を始めています。また、県内の企業、神奈川県、研究機関の産官学が連携して、「未病産業研究会」を設立し、さまざまな商品やサービスを生み出しつつあります。

西川 少子高齢化で日本の伝統的な企業のマーケットは縮小していますが、今後、日本のみならず、欧米や中国、韓国、台湾、香港など東アジアの国々も急速に少子高齢化が進みます。そういった意味では、「未病産業」は無限の可能性を秘めているといえますね。

大谷 これからの「未病産業」の研究拠点として、神奈川県立保健福祉大学では、東京大学の鄭雄一教授を研究科長にお迎えし、この4月から新たな大学院修士課程「ヘルスイノベーション研究科」を設置しました。起業家精神を持ち、科学的根拠に基づいたアプローチによって社会変革に意を尽くすことができる人材の養成を目指しています。

西川 「未病」とは、私たち一人一人の意識と行動にかかっており、企業も教育も人に始まり人に終わるのだとわかりました。令和は神奈川県が「未病」のフロントランナーとして、日本全国はもとより世界中を元気にする時代になりそうですね! ありがとうございました。

▶ 詳しくは「あざみ野STYLE」WEB版へ

Dr.Ohtani's Topic

神奈川県立保健福祉大学大学院

ヘルスイノベーション研究科(ヘルスイノベーションスクール)

次世代のヘルスイノベーターを育成するために設立された大学院。先端技術や データサイエンス、アドミニストレーションなど、幅広い知識や能力を持ち、多 様なステイクホルダーと協働できる人材育成を目指す。

Ryujin's Topic



 $6/1 \sim 16$

「小田原城あじさい花菖蒲まつり」 りゅうじんは神奈川県の未病重点エリアであ る西湘地域の中心のまち小田原市の観光協 会の総合アドバイザーを務めている。期間中、 小田原城東堀では1万株が咲き誇る花菖蒲と 2千5百株のあじさいが楽しめる。日中のみな らず夜のライトアップも刃想的で◎!入場無料。

2

あざみ野STYLE

2019.SUMMER Vol.38

西川りゅうじんの健康対談

大谷泰夫氏×西川りゅうじん氏

人生100年時代!

新・健康観「未病」でセルフケア

- 目次・あざみ野MAP
- 高齢社会における、これからの機軸のひとつ 「体調改善機器認定制度」 公益財団法人医療機器センター理事長 菊地 眞氏
- ALLISONHOUSE Café AZAMINO
- 夏はあざみ野ガーデンズで健康的なカラダづくり 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
- ラグビーワールドカップで、 歴史と文化も味わおう!
- 本格的なBBQ でソトメシを楽しもう! BBQPIT あざみ野ガーデンズ
- バイオエスペランサあざみ野ショールーム36.5° マグネシウムで 人や地球にやさしい入浴&お洗濯

バイオエスペランサ®は

「体調改善機器」に認定されました など

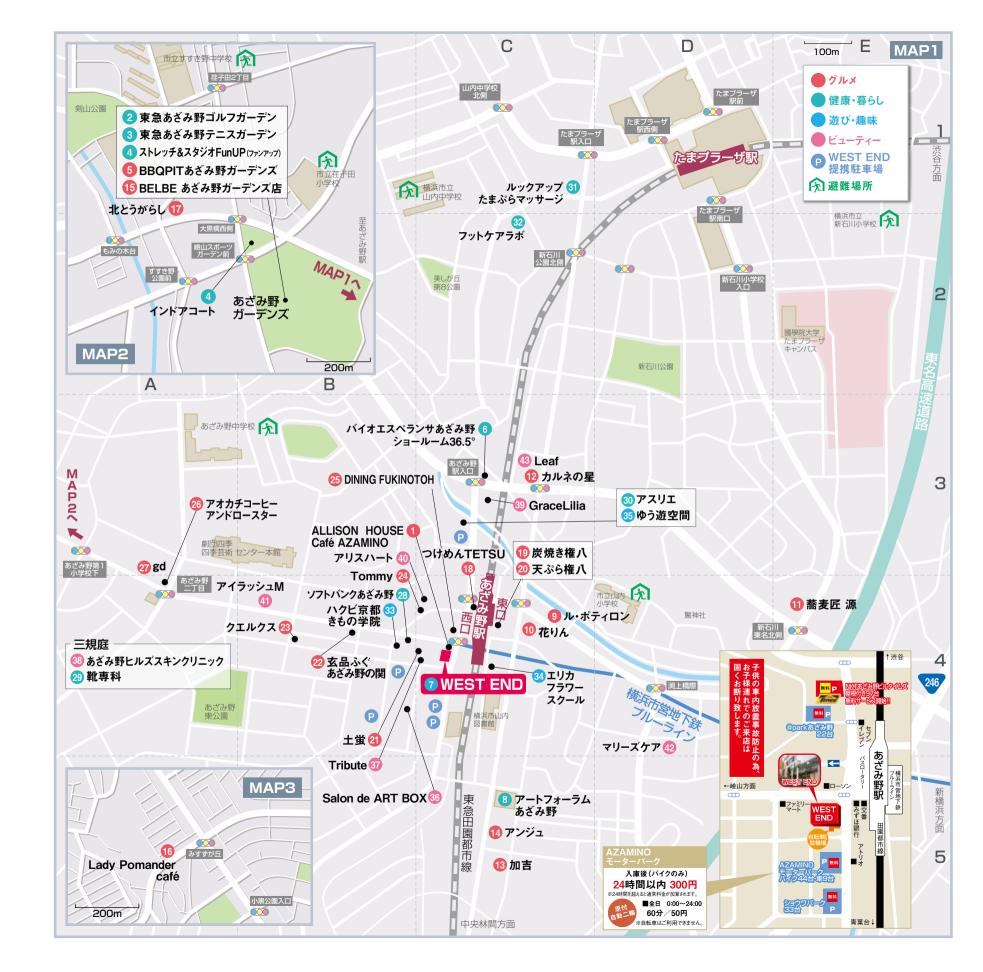
日本セルフケア研究会ニュース 以前のような生活ができる認知症専門施設 アムステルダム「ホグウェイ」を訪ねて

> 健康的な毎日のために 頭部に刺激を与える「ウルトラーマ」

- 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!
- おトク満載!本誌だけのクーポン情報! あざみ野クーポン
- 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! /





高齢社会における、 これからの機軸のひとつ 「体調改善機器認定制度」



公益財団法人医療機器センター 理事長

菊地 眞氏

高齢化社会が進む中、機器によって体調を改善するという考え方が重要になってきました。公益財団法人日本医療機器センター理事長で、長年にわたり日本の医療機器の発展に大きく寄与されてきた菊地眞氏にお話をうかがいました。

――「体調改善機器認定制度」 が必要だと思われたのは、どのような経緯だったのでしょうか。

日本の医療は、どちらかというと、病気になった方が主たる対象になります。また、人口の5人に1人は70歳以上という報道があったように、日本はとてつもない高齢化社会になりました。高齢者は、心身が生物学的に衰えてきているわけですから、治療して社会復帰してもらう若い年代の方々とは違いますし、医療費が増え続けて医療経済的にも限界がきています。

また、日本の場合、高齢化社会となり国全体の労働生産力が落ちています。高齢者が病気にならないように未病を推進すると同時に、社会活動ができる層の体調、コンディションを良くすることで、日本というチームとしての活力が上が

ります。ですから、体調を改善するという考え方は、これからもっと 大事になってくると思います。

私が「体調改善機器認定制度」が必要だと考えたきっかけは、2016年にアメリカの「FDA」(アメリカ食品医薬品局:食品や医薬品など、医療品規制、食の安全を責務とする機関)から一般健康器具に関するガイダンスが出たこと、そしてわが国の薬事法の改正です。

薬事法は、もともと薬に関する法律で、機器や再生医療はまた違った特性を持っています。その不合理性が日本の医療機器開発を遅らせているのではないかということで、5年前に旧薬事法が、「医薬品医療機器等法」に大きく変わりました。歴史的な転換でした。近年はICT技術によるソフトウェアやデジタル機器が多数登

場し、単体のソフトウェアが機器と同じようにヘルスケアにもかなり関係してきています。

薬事法改正では、医療機器として判断が難しいグレーゾーンである単体のソフトウェアに関しては、民間の団体を活用して品質を担保し、ニーズに応えていくこととなりました。

―― (一財) 日本ホームヘルス 機器協会で「体調改善機器認定 制度」がいよいよ始まりました。

.

日本ホームヘルス機器協会はもともと家庭で使う医療機器専門団体で、40年以上の歴史があります。健康に関心があるユーザーを守る意味から、日本ホームヘルス機器協会が体調改善機器というグレーゾーンの質を担保するべきではないかと考え、提案しました。

かなりの時間を要しましたが、 2019年4月にいよいよ最初の体調 改善機器の審査が始まり、6製品 が認定されました。体調改善機器 としての認定のポイントは、まず製 品の安全性です。製品が使用し

ている物理的エネルギーの作用や 出力を確認し、副作用を絶対に 及ぼさないこと。次に製品がきち んとした生産工程で作られ、品質 保証がされているかの安定性で す。まずはそれらの二点を厳格に 判定します。この二点に合格した ものが、体調改善に役立つかとい う第三の判定に進みます。医療 機器ではないものは効果や効能を うたえませんので、生理学の学識 経験者や医療機器の専門家、さ らには消費者団体からの委員など が、生理学の学理や定説、人間 の体のメカニズムなどの科学的論 拠を多面的に検討して、評価でき る部分を認めます。

体調改善機器としての認定はまだ6件ですが、これから運動用具や住居用素材など、体調改善に資するものが、さまざまな分野から出てくると思います。体調改善機器認定されたものが増えれば増えるほど本制度の適正さや評価が高まり、より信頼性のある制度になると思っています。

体調改善機器認定制度は、 現在の高齢化社会に絶対に必要 な機軸です。経済活動も含め、いろいろなジャンルの方にとって、 一本の線路のようなものだと思います。この軸が皆さんの活動の源となり、シナジー効果を生み出すきっかけになったらいいですね。

――今までは、病気になってはじめて病院にかかっていました。これからは消費者側もセルフケアの重要性をもう一度認識する必要がありますね。

「体調改善機器認定制度」をスタートするときに肝になったひとつの考え方は、「ご自身で良いと思ったものをお使いください」というところです。そのために、消費者が的確に自己判断していただけるように、医学用語を使わずに誰にでもわかる表現で、認定結果をわかりやすく協会ホームページに公開することを決めています。

さらに、体調改善機器認定制度というひとつの機軸に沿ってやっていく場合、製品の良さだけを吹聴するのではなく、なぜこの機器を使うと体調改善に良いのかと

いう基本的知識を、民間活動を 通して啓発していく必要がありま す。体調改善機器認定制度にお いて、人間の体のメカニズムもや さしく、きっちりと伝えれば、機器 の良さもご理解いただけると思い ます。今後、そういう形をぜひ取 りたいなと思います。

これをご縁に、あざみ野でも体 長改善機器の普及活動をしてい ただき、モデル地域になっていた だきたいですね。



菊地 眞(きくち まこと)

(公財) 医療機器センター理事長、(一財) ふくしま医療機器産業推進機構理事長 「ふくしま医療機器開発支援センター」、(国研開法) 日本医療研究開発機構 / 医療機器プログラムディレクター、防衛医科大学校名誉教授、英国電気学会Kelvin論文賞、通商産業大臣賞、日本レーザー医学会総会賞など多数受賞。

ALLISONHOUSE CAFÉ AZAMINO





お天気の日は外のテラス席がおすすめ。

ペットOK 喫煙OK





落ち着い -マにし、・環境 にあるカフェ。

パフェ ¥650~

・抹茶白玉あんこパフェ



レアチーズケーキ ¥530 栃木県佐野市のブルーベリーファーム [6月 の森 | の有機認証ブルーベリーと新鮮ヨー グルトで仕立てたレアチーズケーキ。お味 は濃厚なのに、さらっとした口溶けです。

オーガニックソーダBottega Baci

(ボッテガ・バーチ) 355ml 各¥530

天然の炭酸水とオーガニック原料を使用したオーガニックソーダ。 左からシチリアレモン、ブラッドオレンジ、ザクロ



塩キャラメルラテ HOT/ICE ¥520 エスプレッソと塩キャラメルの組み 合わせが甘くておいしい!

ソフトクリーム ¥400~

- ・バニラ ・抹茶
- ・プレミアムチョコレート
- ・マスクメロン【期間限定】



冷



発想の洗濯用品。

洗たくマグちゃん ¥1,944 純度 99.9% のマグネシウムによっ に部屋干しの嫌な臭いの原因とな るカビや汚れをキレイに落とす新 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。



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。



ベビーマグちゃん ¥2.592 高純度のマグネシウムだけをナチュラルなネット素材に

入れて洗う、身体にも環境にもやさしい洗濯用品です。

ランドリーマグちゃん ¥3,888 お肌の敏感な方のお洗濯、無農薬で作ら れたオーガニックコットンのお洗濯に最適。 洗濯洗剤、柔軟剤は不要です。

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
- 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



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。

ALLISONHOUSE 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 11:30~20:00 (L.O.19:30)
- ななし



トリップアドバイザーは 世界最大の旅行サイトです。







あざみ野ガーデンズで 健康的なカラダづくり



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

2

a 045-901-5211

最 横浜市青葉区大場町704-30□ 一般党業 一般営業 【月~金】9:00~21:00 (\pm) 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。

体 年中無休 ※不定期でメンテナンス休館あり ○○ 本誌の提示で! 新規ICカード作成の方へ ICカード作成当日に¥5,000入金すると お得なチケットプレゼント

さらに、当日30分 無料 ※ICカード作成当日、本人のみ。
※一般営業時間終了30分前まで受付対象となります。

2019年8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 会員証提示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

[フルバッケージ] ¥9.504(競込)/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・フルバ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

FunUP施設 使い放題 営業時間内いつでも利用可能

何回でも

ヨガ、ピラテイスやからだケアに **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



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



インドア (カーペット3.5面)

0045-909-1500

- ₫ 横浜市青葉区大場町705-3 【月~金】9:15~22:30 (土) 7:30~22:30 【日】7:30~20:00
- M HPでご確認ください

アウトドア(砂入り人工芝9面)

- **6** 045-905-2051
- 母 横浜市青葉区大場町704-1 图 [月] 9:00~19:00 【火~金】9:00~21:30 【土】7:30~21:30 【日】7:30~20:00
- M HPでご確認ください

レンタルパス 3ヵ月無料 (ラケット、シューズのレンタル)

2019年8月31日まで有効

通常¥2,160(积込)のスクール体験

選べる入会特典2 W半額キャンペーン 入会金、初月月会費 50% OFF

0 0 本誌の提示で!

選べる入会特典3

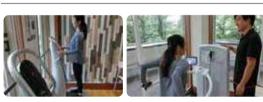
会員紹介キャンペーン 入会金、初月月会費 100% off

(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%

ストレッチ&スタジオ FunUP



快適10分!! 健康をサポート!



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え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!



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。

無理しない!

続けやすい!

\こんな方におすすめ!/

肩こり



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)



© 045-901-5211 ❶ 横浜市青葉区大場町704-30 ■【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。

₩ 年中無休

※不定期でメンテナンス休館あり 駐車場2H無料

通常¥1,080 (税込)が FunUP 体験 無料

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

2019年8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!





膝や腰の痛みを┃人気のヨガを

◎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〉

チェックイン

▍ お荷物はロッカーへ

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

> スタジオレッスン 20分

30分で らくらく カラダ改善!!

横浜はラグビー日本発祥の地

ラグビーワールドカップで、 歴史と文化も 味わおう

2019年9月に、いよいよラグビーワールドカップが開催 されます。横浜国際総合競技場で決勝戦を含めて7試合 が行われる予定で、世界の目がここ横浜に集まるでしょう。 RWC2019 (ラグビーワールドカップ2019™) 委員会 委員長の康乗氏にお話をうかがいました。



RWC2019委員会 委員長

康乗克之氏

日本におけるラグビー発祥の地、 横浜での開催に歴史を感じます。

1866年にラグビー団体「横浜フットボールクラブ | が 設立されことが、先般ラグビーワールドミュージアムで 認定され、日本のラグビーは横浜で始まったと言われ ています。1866年にイングランドから横浜に入ってか ら今まで、先人たちが築き上げてきた日本のラグビー の歴史や文化を、今回のワールドカップでぜひ感じて ほしいと思います。

また、日本代表のチームも年々強くなっていますの で、日本の世界へのチャレンジも期待できます。

▲ 本当にたくさんの見どころがありそうです。

何よりも、世界のトップチームが来ますから、本物の ラグビーを味わうことができます。鍛え上げられた肉体 がぶつかり合う、本当に凄いラグビーです。ラグビーは 決して敷居が高いものではありません。細かいルール を知らずに観ても十分に楽しめるものです。ニュージー ランドチームが試合前に行う「ハカ(戦いの前に行う ウォークライと呼ばれる踊り) |も観てほしいところです。

ラグビーでは、試合終了後に両チームがお互いに 健闘を称え、仲良くなります。それは観客も同様で、

海外では敵も味方も入り混じって観戦し、試合後に ファン同士がハグしたりします。私はゲームの終わり を意味する「ノーサイド」という言葉が大好きです。 現在は日本でしか使われていないのですが、戦い終 えたらお互いに健闘を称え合い、両軍のサイドが無く なって同じ仲間になるという精神を表しています。この 精神を感じていただきたいと思います。



ワールドカップに向けて、神奈川県ラグビー協会や 横浜市では、さまざまなイベントを用意しています。決 勝100日前にあたる7月25日には、横浜国際総合 競技場の前で盛大な花火大会も開催される予定です。

日本戦はもちろん、世界トップクラスのラグビーを 「ノーサイド」の精神で応援しましょう。

あざみ野ガーデンズで

本格的なBBQで ソトメシを楽しもう!

年もあざみ野に

BBQシーズンがやってきました! かたまり肉をじっくり焼き上げる本場アメリカのBBQを

手軽でおしゃれに楽しみませんか?

OKI



ご家族や仲間との手軽なBBO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!



肉本来のおいしさを存分に味わえる 塊肉のBBQ



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



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



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♪

山崎店長より BBQ はお父さんがかっこよくなれる チャンスです!塊肉を豪快に焼く派

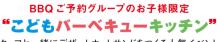
https://www.herofield.com/bbq/azamino/

▼ キッズBBQプラン (2時間制) お一人様 ¥1.944 (税込)



もセットになって登場! ソフトドリンク飲み放題もつ いた大人がうらやむ限定プラン!

厚切りポークスライス、フランクフルト、チキンステーキ、キッズバーガー、ジャガイモのチー ズ焼き、ソフトドリンクフリー



スタッフと一緒にデザートホットサンドをつくる人気イベントを 毎月第2 土曜日に好評開催中!参加費¥540(税込) ※ご予約希望の方は備考に利用希望の旨記してください。 メールかお雷話での連絡も可

BBQPIT あざみ野ガーデンス

BBQPIT あざみ野ガーデンズ



(5)

あざみ野クーポン **a** 050-3188-8900 住 横浜市青葉区大場町704-11 営 11:00~21:00

お会計時にクーポンの提示で 10% 割引

※6名様までご利用可 ※他クーポンとの併用不可

2019年8月31日まで有効

バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5° 20 045-905-3365

(で) 日本統合医療学会会員

在宅ケアもの・こと・思い研究所

365° Brain & Body Store®

バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5° 🚏

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

© 045-905-3369

(単) 横浜市青葉区美しが丘 5-35-1 2F(外) 年中無休 (営) 10:00~17:00

amazon _{楽®天}

MINIOR JCB

🥥 レビー小体型認知症研究会会員

日本ホームヘルス機器協会会員

日本認知症予防学会会員

ME-BIO! 未病産業研究会会員 希少糖普及協会会員

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。

マグネシウムで

人や地球にやさしい 入浴&お洗濯

「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。

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、赤ちゃんや敏感なお 肌の方でも安心してご使用いただけます。



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。



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。

バイオエスペランサ®は、

「体調改善機器」に認定されました

おすすめは、高レベルで常温赤外線を放射する素材をベースとした新素材 「バイオエスペランサ®」を使用した「バイオエスペランサめぐり美」シリーズ。 2019年4月、一般社団法人日本ホームヘルス機器協会によって体調改善機器として認定されました。



めぐり美ベスト

上半身をやさしく温めるめぐり美ベス にカラダへのスイッチを入れ、 運動 後クールダウン時はぬるめのお湯で バリーに役立ちます。男女兼用タイ プと女性用があります。





めぐり美 Pタイプ 専用カバーに入れて、衣類の上に装着 して使用します。



めぐり美チャージャー(かかと用)



めぐり美エアロドームシェイプベルト



めぐり美パームガード(手用)



めぐり美フェイスマスク



∖ 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」

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。



〈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)

		〈ご利用いた	だける時間〉
会員種別	月会費	平日 10:00~14:00	平日 14:00~17:00
正会員〈限定5名様〉	¥10,800	0	0
平日会員A 《限定10	D名様〉 ¥5,400	0	-
平日会員B 《限定10	D名様〉 ¥5,400	-	0



超音波による頭部のケア ウルトラーマ (頭部)



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

セルフケアクラブ 20分

¥120.000

超音波で深部まで振動を与える

ウルトラーマ (ボディ)

→ オススメ /

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

骨格の歪みや筋肉の硬縮を解析

ショールーム体験 ¥500/30分

心地よい振動でやさしくほぐす 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

ショールーム体験 ¥500/15分

セルフケアクラブ 15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



Peek a body

ショールーム体験 ¥2.000/測定1回

超音波でクリアな毎日をサポート フタワソニック



セルフケアクラブ 片方 10分

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つかり試せる「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

夏の栄養 ワンポイント アドバイス



資格: 栄養十、管理栄養十

令和という新しい年号に変わり、心機一転頑張りたいところですが、長いGW休 みや激しい気温差で、身体が思うようについていきませんね。そんな時はビタミン B群を積極的に摂取しましょう! 特にビタミンB1が不足すると、糖質の代謝がうまく まわらず、乳酸が体内に蓄積されやすくなるためだるさや疲れを感じやすくなります。 したがってビタミンB1を多く含む豚肉や胚芽米、レバーなどを積極的に食べること をお勧めします!またビタミンB1の利用率を高めるアリシン(にんにく、玉ねぎ、に らなどに含まれる)と合わせて摂るとさらに効果的です。ただしアリシンは熱に弱い のが弱点です。したがって今の時期ならではの新玉ねぎを生のまま使用できる「豚 と新玉ねぎの冷しゃぶサラダ」はいかがでしょうか?さらに食欲増進、疲労回復を はかるためにクエン酸を多く含んだ柑橘類のドレッシングやポン酢を用いると効果 倍増です! 是非お試しください!

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。



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。

್ಡ್ 0120-728-365

住 東京都千代田区神田神保町2-10





以前のような生活ができる 認知症専門施設

アムステルダム「ホグウェイ」を訪ねて



入居者の尊厳を守り 健康的な生活を目指す

ホグウェイは、認知症患者になるべく過去に近い 生活を送ってもらい、人間としての尊厳を守りなら 健康的な生活ができることをコンセプトに運営されて います。認知症患者は、以前と違う生活習慣にな ると混乱してしまい、結果として病状を悪化させるこ とがあるという理由からです。



そこで、施設の庭には低木が植えられ四季を感じるように配慮され、五感を刺激する構成で、敷地内は自由に



歩き回ることができます。また、今までと同じような 生活が送れるよう、スーパーや劇場なども併設され ています。現在、187人の入居者中正しく数を数え られる人はわずか3~4名しかいませんが、施設 内のスーパーで買い物を思い出せるなど、認知症 改善につながるような工夫が行われています。

25年前から 施設の改革に取り組む

以前のオランダにおける施設は、認知症患者を 個室に入れて鍵をかけ、薬を与えたりベッドに縛り 付けたりし、外に出さないようにすることが基本だっ たそうです。 25年前に、ホグウェイがそうした状況の改革に乗り出し、10年前に新しく建物を建て直し、現在のマネジメントスタイルになりました。ホグウェイのやり方は従来の方法と相いれないことも多く、行政、政府との闘いの連続だったようです。

非営利団体であるホグウェイの運営費は政府 予算によってまかなわれ、利用料金は入居者の過 去の年収に応じて決まります。所得の無い人は無 料、高額所得者の最高月額80万円の利用料金は 国庫にプールされ、施設の運営費として再配分さ れます。

ニーズに応えて 認知症改善につなげる

部屋割りは、入居者本人にヒアリングを行い、 過去のライフスタイルを参考にして、それに近い人 たちを一つのグループ(5~6人)にし、部屋入口 には各自の写真と名前を表示しています。また、 飲食に関しては入居者の過去の嗜好に沿って用意 し、お酒も健康や精神的な問題がなければたしな むことができます。

劇場は通常の街にある劇場に近い造りになっていますが、施設運営には費用がかかるため、何もないときは一般企業の会議に貸し出されており、レストランカフェは一般人にも開放されています。

施設内ではそれぞれに適した音楽が流れ、壁や 道には名前をつけており、標識を設けて、入居者 は自分が施設内のどこにいるか認識できます。さら に、ランドリースペースでは洗剤の香りを感じること ができる他、今までと同じように劇場や美容院に通 い、理学療法室や音楽鑑賞室などを自由に利用き



ます。週1回30分を超える娯楽費、美容室利用、カフェの飲食費、スーパーでの買い物料金は利用者負担です。



なお、理学療法室は毎日のケアのためにあるわけでなく、身体全体の様子を見るためにあります。 日本では整骨院が老人であふれていますが、転んで骨折した後のリハビリのためなど、一部分の改善だけではなく、全身を見るために設置されているそうです。

また、キッチンや家具はカントリースタイルの明るい色に加えて、都会的なライフスタイルの人たちにはシックなつくりが用意され、コスモポリタンという海外経験のある方には食事なども工夫されています。



interview

霜鳥良雄氏

(株式会社上山製作所、「ウルトラーマ」開発者)

健康的な毎日のために

頭部に刺激を与える 「ウルトラーマ」



ウルトラーマ開発のきっかけはどのようなことだったのでしょうか。

私は50年前から技術者としてコンピューターの記憶装置に携わってきて、人間の身体などの仕組みについてある程度知っていました。私は頭に刺激を与えるのは、いいことではないかと考え、当時世界のどこにもなかった頭部に超音波をあてる機器を作ることを思いつきました。

その後、小阪先生とご一緒されました。

ウルトラーマの開発を始めて数 年経ったころ、テレビで当時厚生 労働大臣だった舛添さんと脳科 学の権威である小阪先生が、話 されていました。それを見て、小 阪先生をご紹介いただき、そこか ら小阪先生と私の二人三脚が始 まったのです。

頭部に刺激を与えるとは 新しい発想ですね。

重要でデリケートな頭部を、楽をしてスポーツをするように刺激を与えるというアプローチです。頭部は非常に繊細なので振動を与えるエネルギーは、ソフトで小さなものでいいのです。ソフトで優しい運動で刺激を与えれば副作用もありません。

超音波にはさまざまな 波の種類や強さがある中、 どのような超音波に 着目されたのでしょうか?

どうしたら頭に微弱な振動を与えることができるかを考えました。 そんな時、水中で交信するイルカが使用する音波の周波数が効率 のよい方法だと発想したのです。

ウルトラーマの超音波の強さは、スポーツ選手をサポートすると きに使うような超音波機器の出力 である約3ワットの1/2000程度です。その小さな刺激で、頭部の表面を高速で撫でてあげる感じでしょうか。ウルトラーマが「ピッ」と1回鳴るとき、頭部の表面を小さく緩やかに9000回も揺らしています。水が入ったグラスを指ではじいて鳴らすと、グラスの振動エネルギーが均等に伝わって震えるのと同じ原理です。頭部に与えた小さな振動は、心地よい刺激となります。

これによって、とてもスッキリした 感覚を味わい、リフレッシュするこ とにもつながります。

ウルトラーマが世の中の役に立 つ時代が来ると信じて、情熱を 持って進んでいこうと思います。

「ウルトラ―マの有効性及び安全性 に対する臨床研究」が開始されました

ウルトラーマが医療機器としての効果を得ることができるか臨床研究が開始され、「ウルトラーマの有効性及び安全性に対する臨床研究」に関する特定臨床計画情報が公的データベースのjRCT (臨床研究実施計画・研究概要公開システム)にアップされました。

第5回

「世界パーキンソン病学会 | に参加します

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 究会として参加します。

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



身体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、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。

〈製品仕様〉

商品名	超音波頭部マッサージャー	超音波ボディマッサージャー	
形式	Model UM-123	Model UM-124	
出力周波数	30kHz ±5%		
超音波の瞬時最大駆動出力	0 ~ 10mW	0 ~ 100mW	
音楽振動出力	0 ~ 2mW		
モーターバイブレーション	-	0.5w(特別仕様)	
タイマー	初期設定 10分/ 20分		
モーツァルト収納音楽	セレナーデ/ディヴェルティメント/ドイツ舞曲の3曲		
制御装置本体サイズ	(幅) 11cm× (高さ) 19cm× (奥行) 6cm	(幅) 32cm× (高さ) 23cm× (奥行) 7cm	

※頭部の超音波マシンは、超音波の出力が4か所の特注品もございます。

20



あざみ野の"今"を伝えるポータルサイト

あざみ野STYLE WFB版

西川りゅうじん氏 対談連載の 過去対談もチェック



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



「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



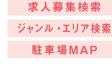






渋谷 健司先生





Web クーポン掲載













近藤 信也先生

林田 哲先生

沢田 哲治先生

北郷 実先生

小阪 憲司先生

松沢 成文先生



オンラインで読める!

あざみ野STYLE

デジタルブック版















@AZAMINO_STYLE @azamino_style **f** 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



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

未病改善ヒーロー



6月は青葉区振り込め詐欺撲滅強化月間です

被害件数

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