

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

心も体も健康に
自分をいたわって

仕事や子育てに忙しい女性ほど

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

クーポン
ウェブ版限定
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 知つ得! 健康対談



自分をいたわって
心も体も健康に

仕事や子育てに忙しい女性ほど

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發揮。アッサー、ジモティなどの造詣でも知られる。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。

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だけだと思い込み、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ます。心身が満たされれば、周囲にあたたか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、アロマテラピー、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。アロマテ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ね。

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かったです。わかりやすくお話をいただき、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に「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
2019.2.8 fri 移転GRAND OPEN!
- 19 ~自分でできるぜんそく予防法~ ぜんそく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



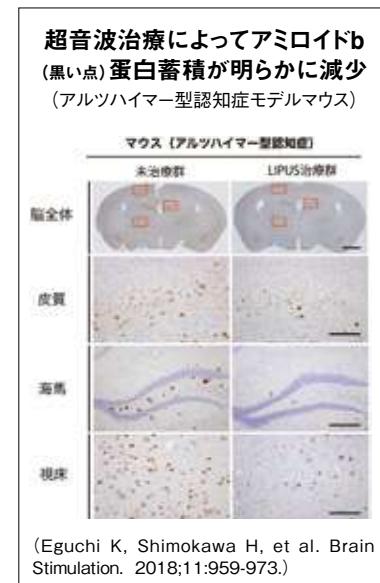
超音波によって認知症が改善。 増加する一方の認知症患者に 大きな希望が

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を取り組まれていらっしゃいますが、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。



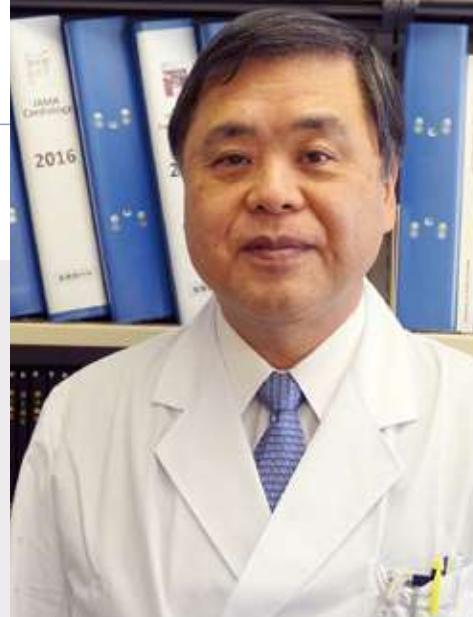
用できないかと着想しました。病態は心臓と脳では違いますが、どちらも循環障害によるものです。隅々にまで血流が十分に行きわたらないため、心臓では狭心症が起こり、脳では認知症が起こります。ですから、超音波によって脳の循環障害が改善されれば認知症にも効くのではないかと着想しました。

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ましたので、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帰ろうという時代がくるかもしれません。

—臨床結果がこれから集まっています。楽しみですね。

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

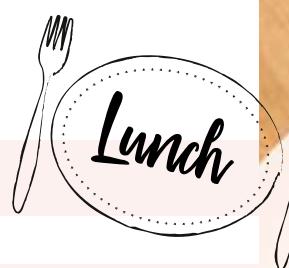
射すると、血流が足りていないところだけが反応し、血流が十分に足りているところの血管は増えない点です。悪かったところの血流だけが良くなり、そこで血管新生がストップして血管を作りすぎないのです。もはや人知を超えた重要な現象だと思います。

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。



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値が低いため、血糖値が上がりにくいともいわれています。



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。



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「カフェブランコ」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 MAP 1

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 11:30 ~ 20:00

(L.O.19:30)

休 なし



トップアドバイザーは世界最大の旅行サイトです。

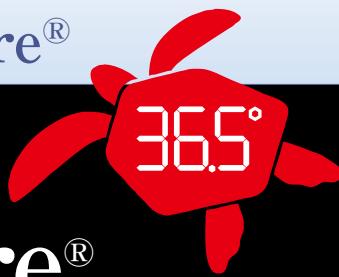
本誌の提示で!
ブレンドコーヒー
¥50引き
※お一人様1回限り

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

2019年5月31日まで有効

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



バイオエスペランサあざみ野ショールーム36.5° 045-905-3365

045-905-3365
045-905-3369

(住) 横浜市青葉区美しが丘5-35-1 2F
(休) 年中無休 営 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。

春の訪れももうすぐ。
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、暖かくなつ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、少しづ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 ウルトラーマ（頭部）

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。

体調改善機器認定申請中



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~最大まで好みの強度に調整が可能です。

※体験やレンタルをご希望の方はP.12、13をご覧ください。



タップマスター
「トントントン」とリズミカルにタップする「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。

②優しい刺激で受動運動



※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



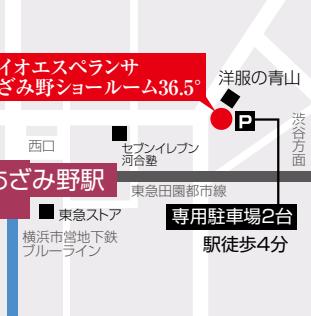
バイオエスペランサ®
めぐり美
ベスト



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。



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。



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・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。



amazon
楽天

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。昼用と夜用があります。



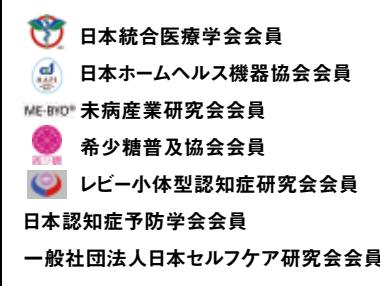
標準価格 ¥3,078 (税込)

●新型ブレインオン

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」

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、全国配送料無料です。

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

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」



30 days

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



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。アサリと菜の花のパスタ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、試してみてはいかがでしょうか？

管理栄養士 友安 真梨
資格：栄養士、管理栄養士

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」

女性限定

予約不要



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	平日	土・日・祝	
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	-	-	○	

Menu

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

7日間無料レンタル ¥1,000/20分

超音波で深部まで振動を与える ウルトラーマ（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 ¥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 ¥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、なんとなく買お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、信頼と安心をもつ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。

認定をう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うと、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よね。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もっと増えて、消費者が安心して予防機器を使い、日本の健康寿命が延伸す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、バイオエスペランサやウルトラーマ、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 ウルトラーマ（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 ウルトラーマ（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、お気軽に立ち寄りください。



0120-728-365

住 東京都千代田区神田神保町2-10
ユビス神田神保町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



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

[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。

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

☎ 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

MAP
3

同月内
240分打ち放題
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。

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/>

本誌の提示で！
通常¥2,160(税込)のスクール体験
※要事前予約 ※お1人様1回限り有
2019年5月31日まで有効

無料

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

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）

☎ 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

☆選べる入会特典①
レンタルバス 3ヶ月無料（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ヶ月継続が条件。また、入会登録料¥3,240(税込)は必要
※スーパースクール、ナイトシングルス・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



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。

MAP
5

ストレッチ & スタジオ FunUP (ファンアップ)

☎ 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

※祝日は臨時に準じます。

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！

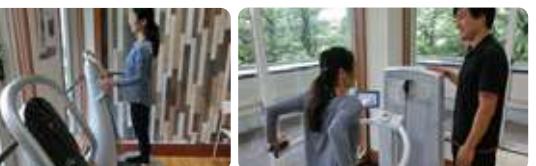
通常¥1,080(税込)が

FunUP 体験 無料

※要事前予約

2019年5月31日まで有効

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

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!



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…

◎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



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

2019.2.8 fri
移転GRAND OPEN!



広く新しいプールができました！

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)	

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、お子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 入会キャンペーん

入会金 100% OFF
初月月会費 100% OFF

WEBで仮入会できます!



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

MAP
6



東急スイミング
スクール
あざみ野

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

詳細はHPでチェック！

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

～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になります。

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？
0次予防が大事！

「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ヒュ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）がぜんそくにかかるており、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。

おすすめしたいのは、体质改善

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°C～27°C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°C～27°C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°C～27°C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 MAP 7

☎ 045-909-6161

住 横浜市青葉区新石川1-6-2
リバーサイドビル 1階

営 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 MAP 8

☎ 045-903-6161

住 横浜市青葉区あざみ野1-11-1
北口

営 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 MAP 9

☎ 045-911-6161

住 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 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!

引越し料金 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
までのよいよ6ヶ月。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ほしい、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
のぶつき合いが
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。



ラグビーをやってみたい方は、 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)

住 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.denenrs.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

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



西川りゆうじん氏対談連載の
過去対談もチラシ

- 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届けます

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

- 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



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



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い理由を、楽しいトークで丁寧に解説いただきました。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。



QRコードからPeatix(ピーティックス)
でもお申し込み可能

3/26
(火)
13:30 ~ 15:30



あざみ野STYLE vol.37 EVENT CALENDAR

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、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かるのが特徴です。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があわせてください。肩凝り、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ト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



「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？

メディカルアロマテラピーとは、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か？

【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テラピーを主とした株式会社エクサコボレーション設立。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～

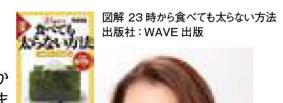
ダイエットのために、糖質制限するのは、今や常識？でも、ごはんは太ると思って控えているのになぜか上手くやせられないという方が実は増えています。糖質の多いモノをただ控えればやせるという説ではありません。今の自分に合った糖質制限と一緒に考えましょう!! [講演90分 質問30分]

【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



講師:伊達 友美さん

ベジデコサラダの魔法にかかるてみませんか？

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作りましょうか？

【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・日本ビーコーティカ理事長・ホスピタリティコンサルタント



講師:岡安 裕子さん

〈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ています。

詳しくは 神奈川県 健康寿命

