

ヘルシーライフ&クーポン情報満載!

TAKE FREE

あざみ野STYLE[®]

2020 SPRING

vol.41

私たちが行っているのは「人間回復」

総合的に元気になるって、
ご自宅に帰っていただきます。

ねりま健育会病院 院長 酒向正春先生

日常のなかで
つながりの
タネまきを
してみよう!

西川りゅうじんの
健康対談

西川りゅうじん氏
× 澤岡詩野先生

人生100年時代、健康こそが一番大事な財産

日常化と自己肯定感

に取り組む「行動変容外来」とは

東京慈恵会医科大学教授 行動変容外来診察医長
横山啓太郎先生

メンタル産業医 ドクター 櫻澤のヘルシーコラム
春の不調に要注意!
鉄分たっぷりの食事で
心も体も軽やかに

医師、労働衛生コンサルタント 櫻澤博文先生

ヘルスリテラシー
能力の醸造が
健康を決める力に

セルフメディケーションの推進のために、
薬剤師を気軽に活用してほしい

日本大学薬学部専任講師、博士 泉澤 恵先生

WEB版
あざみ野
STYLE



西川りゅうじんの
知っ得! 健康対談

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、拓殖大学客員教授などを務める。

工学博士。専門は老年社会学。武蔵工業大学工学部建築学科卒業。東京工業大学社会理工学研究科博士後期課程修了。東京理科大学工学部助手、同学総合研究機構危機管理・安全科学技術研究部門客員准教授を経て現職。(一社)コミュニティネットワーク協会理事、(公財)東京都防災・建築まちづくりセンター理事、(一社)シニア社会学会理事などを務める。西川氏が東京工業大学大学院で非常勤講師を務めたときからのご縁。

人生100年時代をどう生きる？

西川 人生100年時代を迎え、高齢者一人一人がどのように生き、生きがいを見いだしていけばよいのか、そして、家族や地域はどう対処していけばよいかが問われています。そんなモデルのない課題に対して、澤岡先生は「老年社会学」の第一人者として各地で実地に研究に取り組み、大きな成果を挙げておられます。そのきっかけは何だったのですか？

澤岡 実は大好きだったおじいちゃんのお陰なんです。私は自他ともに認めるおじいちゃん子でした。祖父はいつもおしゃれで、仕事から引退後も社交ダンスや旅行にいそしみセカンドライフを謳歌する、孫にとって自慢のおじいちゃんでした。ところが、建築を学んでいた学生時代、その祖父が70代で心筋梗塞に倒れ、足に軽度の麻痺が残ったことから一変してしまったのです。

西川 澤岡先生のおしゃれで社交的なところはおじい様譲りだったのですね。そのダンディなおじい様がどう変わったのでしょうか？

澤岡 家に閉じこもりがちになり、おしゃれにも世間

にも関心を持たなくなっていました。そんな祖父に接して、「人が歳を取るとはどういうことなのだろう?」「歩けるのにどうして出かけないのだろう?」「どんな居場所があればイキな祖父のままで生き続けられたのか?」と疑問を持ったことが、研究者として高齢者と社会について考える原点になりました。

西川 なるほど、ご自身の実体験によって、都市環境とコミュニケーションのハード・ソフト両面から超高齢社会の在り方を研究されるに至ったわけですね。澤岡先生は各地での研究を踏まえて、つながりが希薄になりつつある地域社会における、ゆるやかなつながりの重要性を力説しておられます。

澤岡 ライフスタイル別の長寿への影響を調べた調査でも、つながりが少ない人は身体的にも心理的にもネガティブな影響があることがわかっています。しかし一方で、「友達つくりましょう」「ご近所づきあいしましょう」と家族以外の人間関係づくりを強いられることに違和感やストレスを感じる人もいます。

西川 男も女も仕事人間だった人やシングルの方は、リタイア後、地域にも家庭にも居場所がない場合が少なくありませんね。

心地よいゆるやかなつながり

澤岡 人生100年時代。寿命が延びる中で、どんなつながりが「心地よい」と感じられるでしょう? 色々なつながりがあるに越したことはありませんが、大事なのは「つながりの質」です。自分の日常生活範囲で、“知り合い以上、友人未満”の「ゆるやか」な人間関係をいかに創るかが大切なのです。

西川 たしかに、地元で商店を営んでいたり、若い頃から子どものPTAやお祭りに携わってきた人でなければ、いい歳して町会や自治会で新人デビューするのは気が重い。職場でリーダーシップを発揮した人でも、ボランティアや地域で活動できているのは一握り。スーパーボランティアやカリスマ自治会長になりたいと思わない人も少なくない。どうすればいいのでしょうか？

澤岡 むづかしく考えることはありません。日常生活の中で今からできる「つながりのタネまき」をしていけばいいんです。例えば、ワンちゃんを飼っているなら同じ犬種の散歩に出会ったら話しかける、飲める人なら地元の居酒屋に行ってみてください。スポーツクラブで隣の人に「うまいね」とつぶやいたり、花が好きなら鉢植えを玄関に出せば声をかけてくれる人がいるかもしれませんよ。

西川 そうか! 自分が興味のあることで小さな一歩を踏み出して、つながりのタネまきをすることが大切なんですね。そのタネから育った地元のつながりが、職場や同窓会といった、歳を重ねるごとに小さくなる今までの公的なつながりを補ってくれるわけですか。

澤岡 「誰かに会いたい」「何かしたい」といった「……たい」がある人は外に出かけていきます。そういった日々の生活における、お互いに心地よい、ゆるやかなつながりが生きがいの源となっていくんです。

リタイアした後の第3の居場所

西川 澤岡先生は、第3の居場所を持つことの重要性を提唱されていますね。

澤岡 人は第1の居場所である家庭、そして、同じ目的を持つ人が集まる第2の居場所である組織・

職場に多くの時間を費やします。そして、生活の大半を占めていた第2の場をリタイアした後に、第3の居場所（サードプレイス）を探し始めるわけです。

西川 でも、年を取ってから見つけるのはそう簡単なことではないでしょう。

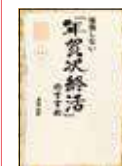
澤岡 そのためには、現役時代から意識して第3の居場所を少しずつ探しておくことが大切です。人生100年時代になって、長い高齢期を過ごすサードプレイスで新たな生きがいを見つけて楽しむ。これからの大衆長寿社会とは、一人一人がそんな自分の人生の「プロデューサー」になることが求められる時代だといえるでしょう。

西川 たしかにリタイア後に、いきなり飛び立つのはむづかしい。そのためには今から滑走路で助走をつけておかなければ離陸できませんからね。

澤岡 心地よい第3の居場所を探すときに推奨している3つのポイントがあります。一つ目は地元、日常生活圏で探す。二つ目は、ゆるやかにかかわること。そして3つ目は、ちょっとプロダクティブであることです。世話役になるのは気が重くても受付やお茶出しを手伝う、仕事や趣味でつちかったことを教えたり誰かにプレゼントするなど、何か少しでもいいので生産的な活動を行ってみてください。

西川 なるほど、そういった小さなタネまきが、澤岡先生がおっしゃる生きがいが生まれるつながりを育み、花を咲かせるのですね。わかりやすく元氣が湧くお話をありがとうございました!

Dr.Sawaoka's Topic



後悔しない「年賀状終活」のすすめ
(カナリアコミュニケーションズ刊)
澤岡詩野先生による年賀状の「終活」に悩むシニア必見の著書。シニア世代にとって、新年のご挨拶の必須ツールだった年賀状だが最近、負担感から年賀状をやめる人が増えているのだ。具体的な参考事例を紹介しつつ、上手なやり方・続け方といった「年賀状終活」の方法を解説している。

Ryujin's Topic

「未病シンポジウム」～人生100年時代のヘルスイノベーション～
りゅうじん氏がコーディネーター、神奈川県黒岩祐治知事、神戸市の久元喜造市長、神奈川県立保健福祉大の大谷泰夫理事長らが講師を務め、「未病シンポジウム」が開催された。「未病」とは健康と病気の間の状態。健康リテラシー（健康に関する情報を入手・理解・評価・活用する力）を高め、人生100年を元氣に生き抜こう!



あざみ野STYLE

2020 SPRING Vol.41

CONTENTS

- 02 **西川りゅうじんの健康対談**
澤岡詩野先生×西川りゅうじん氏
日常のなかで「つながり」のタネまきをしてみよう！
- 04 目次・MAP
- 06 ヘルスリテラシー能力の醸成が健康を決める力に
～セルフメディケーションの推進のために、
薬剤師を気軽に活用してほしい～
泉澤恵先生
- 08 健康・環境がテーマのあざみ野駅前カフェ
ALLISON HOUSE Café & Bar AZAMINO
- 10 **Brain & Body Store®**
- 12 **人生100 年時代、健康こそが一番大事な財産**
「日常化」と「自己肯定感」に取り組む
「行動変容外来」とは
横山啓太郎先生
- 14 **私たちが行っているのは「人間回復」**
総合的に元気になって、ご自宅に帰っていただきます
酒向正春先生
- 16 未病対策は、温故知新で先人に学ぶ（後編）
上馬場和夫先生
- 18 メンタル産業医Dr. 櫻澤のヘルシーコラム
春のメンタル不調に要注意！鉄分たっぷりの食事で心も体も軽やかに
櫻澤博文先生
- 20 田園ラグビースクールで一緒にラグビーやろうよ！
あざみ野での住まい探しはハウジングセンターへ
東急スポーツシステム（株）が家族みんなのスポーツを応援！
- 24 **WELLNESS PACHINKO™ WEST END**
- 26 アートフォーラムあざみ野のおススメイベント
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 版あざみ野STYLE がリニューアル

あざみ野STYLE WEB 版はこちら

あざみ野 STYLE

検索



ヘルスリテラシー能力の醸成が 健康を決める力に

～セルフメディケーションの推進のために、薬剤師を気軽に活用してほしい～



先生は昨年、日本認知症予防学会学術集会で、「認知症患者における嗅覚異常の調査研究」で浦上賞を受賞されました。おめでとうございます。



ありがとうございます。嗅覚異常が認知症の支持的特徴である点に注目し、健常高齢者と認知症患者を病型で分類し、比較した研究で受賞いたしました。市販されている嗅覚検査キットに入っている12枚のカードの匂いを被験者にかぎ分けてもらいます。平均年齢75歳の健常高齢者がかぎ分けられる割合は約6割で、認知症と診断された方になると約2割に落ちます。認知症の遺伝的要因のアポE遺伝子のうち、リスクの高い遺伝子タイプを持っている場合は認知症の発症リスクが上がります。12種類の匂いのうち、認知症患者さんがかぎ分けづらい系統もわかりました。認知症の正確な診断には、画像検査をはじめ、他の詳細な検査を必要としま

すが、早期発見には（認知症がちょっと心配な方）市販キットで嗅覚の検査をしてみるのも一つの手だと思います。

医学部と薬学部で学ばれた泉澤先生は、セルフメディケーションについてどのようにお考えですか。

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関（WHO）は定義しています。急速な高齢化が進み、人生100年時代といわれる日本でも、いかに健康的に生きるかが問われるよう

になりました。国においても、セルフメディケーションの推進を通じ、生活習慣の改善や受診勧奨を促がし、国民の健康寿命の延伸やあるべき介護費、医療費への実現につなげる目標があります。つまり、病気が重症化した後に治療するのではなく、地域包括ケアの充実も含め、病気の予防や早期診断・早期治療を重視するものです。

海外では、セルフメディケーションのうち、医師と薬剤師がOTC医薬品を通じて共同（collaborate）で治療を実施する「コラボレイティブケア」という領域があります。慢性または症状が定期的に現れる病気の場合に



泉澤 恵先生



日本大学薬学部専任講師、博士（医学）

は、診断と薬剤の関係がはっきりしているため、医師の基本的指導のもとに、もっぱら薬剤師が服薬管理を指導しながらセルフメディケーションを行うことで消費者の利便性と治療の有効性を確保するケアスタイルです。海外では片頭痛治療薬のトリプタン製剤で実施されています。

日本においても、安倍政権の再興戦略において、OTC医薬品使用範囲の拡大が指摘されており、今後新しい医療スタイルの展開が期待されます。

世界の潮流から日本は遅れているという印象でしょうか。

海外と日本では、医療制度が異なるため、セルフメディケーションで使用する薬の範囲や、消費者のヘルスリテラシーに係る能力や環境が異なります。ヘルスリテラシーとは消費者自らが健康を決める力です。情報を正しく理解し、自らが意思決定し、行動するというスタイルが海外に比較し低いとされています。多くの研究で、

ヘルスリテラシーが高い人は、医師への的確な質問や、自己管理をきちんとできるため、健康状態が高いことがわかっていきます。

日本は世界に先駆け、OTC医薬品のリスク分類という概念を取り入れ、薬の安全性に力を入れました。海外では、リスク分類という概念はありませんでしたが、セルフケアを実施するに先立ち、「添付文書の理解度調査」や、「自己選択試験」など自分で医薬品選択する際の消費者行動の実態調査が実施されています。私が研究した情報デザインに関する消費者動向では、必ずしも正しい目線で情報を見ていません。日本も消費者目線の行動に寄り添う対応が求められます。

私たちは予防でセルフメディケーションする際、どのような専門家にアプローチすればよいのでしょうか。

セルフメディケーションは、軽度な身体の不調を自分の意思で自己管理することです。薬剤師は生活

者が医薬品等を安全かつ適正に使用するために、情報提供しアドバイスする役割を担うこととされています。つまり、自己判断でメディケーションするのではなく、専門家のサポートを受けながらやっていきましょう、ということです。

高齢者の健康に関することは、かかりつけ医や薬局もOKですが、地域包括支援センターが地域医療に明るく、介護に詳しいケアマネジャーなどが相談に乗ってください。また、年齢に関係なく、薬のことや予防で飲むサプリメントなどについては、薬剤師に相談してみてください。加えて地域で繋がる「もうひとつの予防」が今後重要になります。

薬学部はかつて4年制でしたが、臨床に強い学生を育てようという目的で2006年より6年制課程になりました。その結果、薬学部の学生の臨床知識はとても豊富になりました。薬局が健康ステーションと位置づけられましたように、薬剤師に気軽に相談する文化が定着し、薬剤師を広く活用する社会になってほしいと願っています。

ALLISON HOUSE CAFÉ & BAR AZAMINO

健康・環境がテーマのあざみ野駅前カフェ&バー



抹茶ラテ (HOT/ICE) ¥550

New

コーヒーがおいしいと評判のカフェ。
季節限定のいちごメニューも
おすすめです。

[期間限定]

いちごミルク(ICE) ¥550

昨年好評だった自家製いちごソース使用の優しい
甘さのいちごみるくの再登場です。



こちらもおすすめ

プレミアムソフトクリーム ¥450
春らしい「あまおう」期間限定フレーバー。
濃厚な甘味の博多あまおう苺と、北海道産
乳製品を使用した上品な味わいです。

INFORMATION

3/3
から

Brain & Body Store®
コーナーが新設

健康増進機器バイオエスペランサと超音波頭部ケア
「ウルトラマ」が体験できるスペースを新設します。

3/16からバーの営業をはじめます！

18時からは、お酒とおつまみを楽しめるパーティタイムになります。
お仕事帰りに軽く一杯飲んだり、女性の一人バーにも
ご利用しやすいアイリッシュバーのようなお店です。

紙ストローを導入予定

プラスチックによる海洋汚染が問題になっています。
少しでも環境保護になるように、
アリソンハウスカフェでは紙ストローを導入します。



アリソンハウスカフェ&バーあざみ野で開催されるイベントを紹介します

4/9(木) 15:00~16:30

健康増進機器(旧体調改善機器)

「バイオエスペランサめぐり美®」シリーズ
を活用した今日からできる美容法

講師：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社長、
一般社団法人日本ホームヘルス機器協会会長)
お申込・お問合せ：Brain & Body Store (045-905-3365)



3/23(月)・4/20(月)・5/18(月) 13:00~15:00(申込、予約不要)

Dカフェ

Dカフェとは、認知症カフェの総称で認知症の方やその家族、支援者、
地域の方が気軽に集まって交流や情報交換をしていただける場です。
コーヒーや紅茶を楽しみながら、超音波頭部ケア「ウルトラマ」もご利
用いただけます。お気軽にお立ち寄りください。
※開催日は変更もございます。(月1~2回)詳細はお問合せ下さい。



4/20(月)・5/18(月)・6/5(月)

日常生活での予防に役立つ動作やエクササイズと一緒にやってみませんか？
普段着のまま、どなたでもご参加できます。

Dカフェ 横浜総合病院出前講座(各講座約30分)

●4/20(月)「転倒予防の体操」

講師：横浜総合病院リハビリテーション科 宮川俊宏さん

●6/15(月)「膝痛予防の体操」

講師：横浜総合病院リハビリテーション科 科長 藤森大吾さん

●5/18(月)「認知症予防の体操」

講師：横浜総合病院リハビリテーション科 井澤菜苗さん

お問合せ：ALLISON HOUSE Café & Bar AZAMINO

10名様まで座れる大きなテーブル

ゆったり座れる店内奥のテーブル席

ペットOKのテラス席



WiFi FREE

全31席

全6席

ペットOK

ALLISON HOUSE Café & Bar 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

🕒カフェタイム 11:00 ~ 18:00

🕒パーティタイム 18:00 ~ 24:00

🕒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！
カフェタイムのブレンドコーヒー

¥50引き

※お一人様1回限り
2020年5月31日まで有効



WEST END カードの提示で！
カフェタイムのドリンク全品

¥50引き

※HAPPY HOUR タイムを除く ※お一人様1回限り
2020年5月31日まで有効

MAP
1



Brain & Body Store®

山本化学工業(株)公認

☎ 045-905-3365 @ info@bp-tech.jp



Brain & Body Store®の移転に伴い、
ALLISON HOUSE Café & Bar
AZAMINO内で展示・販売します。

☎ 045-905-3365

〒横浜市青葉区あざみ野 2-9-13
サンサーラあざみ野 1F
☎ 火～金 11:00～16:00
休 月曜、土曜、日曜

📖 本誌の提示で!

バイオエスペランサ商品 **5%OFF**

2020年5月31日まで有効

📖 WEST ENDカードの提示で!

バイオエスペランサ商品 **10%OFF**

2020年5月31日まで有効

→P31
もチェック!

常温赤外線が生地で体を温め、美しさに磨きを

昼と夜の寒暖差が大きい春は、心身の不調を感じやすくなります。そんな季節の変わり目は、体を温めて美しさに磨きをかけ、すこやかに過ごしましょう。

バイオエスペランサ® めぐり美ベスト

背中やお腹など包み込んで
体幹を温めることができる
ベスト。



サイズ: (男女兼用) S～XL
(女性用) S～XL



バイオエスペランサ® めぐり美パームガード

エイジングサインを感じやすい手を優しく
保温と保湿します。リバーシブル。



サイズ: S、M、L



NEW



バイオエスペランサ®
めぐり美チャージャー
冷たくなりがちな足元の保温と
水分をキープ。



サイズ: フリー



バイオエスペランサ®
めぐり美アイウェア
美しさと安らぎを届ける
新アイウェア。



バイオエスペランサ®
めぐり美フェイスマスク
常温赤外線と上向きストレッチの
生地で輝きのある笑顔へ。



バイオエスペランサ®
万能バンド
大山良雄先生(大阪大学名誉教
授医学博士)監修。
全身のストレッチや温活に。



Brain & Body Store®のWebサイトもご利用ください



商品の詳細や動画

問い合わせ

商品のご購入

Brain & Body あざみ野

検索

イルカの超音波と同等のソフトな波長で頭部に働きかける

長波・超音波により頭部にアプローチし、健康維持をサポートします。「Ultra-Ma (ウルトラマ)」に使われる30kHzの超音波は、イルカが発する超音波と同等の振動数を持っています。波長が約5cmと長いので、心地よく刺激を与えることができます。健康維持のために注目されているウルトラマを店内で体験できます。



超音波マシン ウルトラマ (頭部)

頭部に30kHzの超音波音響振動子を装着します。振動子が2個のモデルと、振動子が4個ついたより効果が高いモデルがあります。



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。実際は洋服の上からではなく、
素肌に使用します。



千葉テレビの『燃える男中畑清
の1・2・3絶好調』(2019年7
月27日放送分)でウルトラマ
の使用方法や開発秘話が紹介
されました!

レンタルサービス が変わりました!

効果をしっかり体験できるように、
短期から長期までレンタル期間をお
選びいただけるようになりました。
詳しくはBrain & Body Store®まで
お問い合わせください。

Ultra-Ma123 (頭部/振動子2個)

レンタル期間	月額/1台
1日～14日	¥20,000+税
1～2カ月	¥48,000+税
3～6カ月	¥45,000+税
7～12カ月	¥40,000+税
13～24カ月	¥35,000+税
25カ月以上	¥30,000+税



法人向け Brain & Body Lab® (完全予約制)

当ラボでは、クリニック、介護施設、スポーツ団体など法人からの
お問い合わせを受け付けています。

〒東京都千代田区神田神保町2-10-29 2階
@ info@bp-tech.jp

人生100年時代、健康こそが一番大事な財産 「日常化」と「自己肯定感」に取り組む 「行動変容外来」とは



東京慈恵会医科大学教授・
行動変容外来診療医長

横山啓太郎先生

——横山先生は、とてもユニークな「行動変容外来」を大学病院に開設されています。

人生100年時代は「死ねない時代」です。医療の進歩によって心筋梗塞や脳卒中など急性疾患で亡くなる方が減る一方で、認知症と寝たきりのリスクが高まっています。

それらは病気ではなく老化が原因なので、薬で防ぐことはできません。臓器別に診療科が分かれている大学病院では老化に対応できる科がありませんでした。また、医者も患者の生活習慣に立ち入ることなく、「あれをしろ、これをするな」という指導と薬物療法の治療が中心でした。

老化を食い止めることはできなくても、遅らせることができます。健康に良い運動や食事といった生活習慣の積み重ねが大切だということは誰もがわかっていても、長続きできない方は大勢いらっしゃいますので、「行動変容外来」を開設しました。そこでは、従来のやり方とは違う、新しい治療法を行っています。

——新しい治療法の特徴を教えてください。

行動変容外来では、私が一方的に提案することはありません。患者さんが自分で方策を考え、習慣化の行動を選択します。医者からやり方を押し付けられるより、患者さん自身が考えたほうが習慣づけしやすいからです。医者は患者さんが考えた習慣の実践と継続をサポートするという診療スタイルが特徴です。第1段階で「マインドを変える」、第2段階で「自分を知り、どうありたいかを考える」、第3段階で「自分にちょうどいいことを習慣化する」というステップで診療を進めます。

患者さんの性格や生活スタイルを分析して、その人にあったやり方を見つけていきます。

——人生を100年楽しく生きるためには、行動を変えて、病気に立ち向かう必要があるということですね。

生活習慣病は老化現象が深く関わっているために、どこまでが

健康で、どこからが病気という明確な境界がありません。人は必ず老化するので、他人事ではありません。横浜市は積極的に未病に取り組んでいて、健康診断受診率も高い自治体ですが、他の自治体が健康診断の受診や運動を推奨しても、ほとんどの方はやりません。これだけストレスフルな社会なのに、自治体が配布する「あなたは大丈夫ですか？」というメンタルケアのチラシを見て心療内科に行く人はごくわずかなのが現状でしょう。

それは、カスタマイズされていないからです。行政は重要ですが、行政が個人にあわせてカスタマイズしたものを提供できるかがポイントになってきます。人生100年時代、お金も大事ですが、健康こそが一番大事な財産なのです。市民が健康や生命財産を自分事として考えられる仕組みづくりが必要です。

時に私は、煙草を吸うことを車に例えて問いかけます。ストレスを受けたときに自分の愛車は傷つけないのに、煙草を吸って自分の

体を傷つけてしまうのはなぜでしょう。しかも、人間の体は治すのに時間がかかるというのに。このようなたとえ話も交えて、健康は大切な財産だということをお話します。

——健康という財産を守るためにはどうしたらいいのでしょうか。

来院した患者さんに「この1カ月、どんな悪いことをしましたか？」と聞くリスクの見方では結果につながりません。プロセスの見方、つまり「どうしたらうまくいくでしょうか？ うまくいくやり方を相談しましょう」というアプローチをします。このプロセスの見方で重要なキーワードとなるのが、「日常化」と「自己肯定感」です。

診察を受けている間だけ意識が変わっても、行動変容は起きませんから、行動の日常化は必要不可欠です。協力者の存在はとても有効で、例えば男性患者の場合、診察に奥様も呼んで、話を聞いてもらいます。奥様は夫を介護することになったら大変ですから、夫の食事や運動に気を使っ

てくれたり、本人に行動を促してくれます。そうすることで、日常化されやすくなります。また、血圧測定機器や万歩計として便利なモバイル機器を使うと飛躍的に日常化できる可能性が高まります。

もう一つのキーワードが「自己肯定感」です。日本人は世界的に見ても自己肯定感が低い国民性です。自己肯定感が低いと、どんなに良い習慣も習慣化できません。

プロセスに関してはポジティブなことを考え、うまくいかないときは、他の人ややり方のせいにするのです。例えば、ダイエットしたけれど体重が減らないとき、その結果で自分を責めてはいけません。頑張ろうとしたプロセスを認め、やり方が悪かっただけだと考えます。

さらに、自分の体に対してやる気を出すために必要なのは分析です。分析して勝てる可能性があります。生まれるとやる気や覚悟が生まれます。自己に目を向けて、自己を知る必要があります。自分の傾向を知り、健康維持のために自分が好きなことをしていけば、長続きして、人生を長く楽しめると思います。

著書紹介

「健康な身体」こそ、あなたが所有しているもののなかで最も貴重な財産です。「健康マネジメント」の3段階を詳しく解説し、健康のために行動を変える方法が紹介されています。



『健康をマネジメントする 人生100年時代、あなたの身体は「資産」である』
横山 啓太郎（著） CCCメディアハウス

私たちが行っているのは「人間回復」 総合的に元気になって、 ご自宅に帰っていただきます



医学博士 酒向正春先生

ねりま健育会病院 院長/ライフサポートねりま 管理者
回復期リハビリテーションセンター長、デンマーク国立オーフス大学 脳神経病態生理学研究所 客員教授、日本脳神経外科学会 専門医 評議員、日本脳卒中学会 専門医 評議員、日本リハビリテーション医学会 専門医 指導責任者、日本認知症学会 専門医 指導医、日本脳循環代謝学会 評議員、日本脳ドック学会 評議員

患者様の能力を最大限に引き出す「攻めのリハビリ」をコンセプトに、練馬区の地域包括ケアモデルの中核を担うことを目指した大泉学園複合施設。そこで専門的な医療・看護・介護サービスを総合的に提供されている「ねりま健育会病院」の酒向正春院長にお話をうかがいました。

——大きな注目を集め、すぐに満床になったとお聞きしています。

2017年4月にオープンして、2年目から満床稼働です。「元気にお家に帰してあげる」というのが明確なコンセプトで、回復期100床と老健が80床ありますから毎日大変ですが、当施設で治療を希望される方はできる限りお受けしています。

——リハビリテーションによって元気になっていただくための施設ということですね。

はい。自分で動けなくなった方の全身状態を管理しつつ、そうなった理由を解明して、どれだけ動いていただくと回復するかというプログラムを組んで、動けるようにして帰してあげるのが、回復期リハビリ施設（2階）です。しかし、

家に帰って数年すると加齢が進んで、段々と動けなくなる方がいらっしゃいます。今までの日本には、そういう方を回復させる施設がありませんでした。それを解決するためにつくったのが3階の老健です。この老健は回復期型老健です。回復期というのは、入院適応の病気を患わないと入れませんから、弱っていても病名がなければ入れません。そのような患者さんを元気にするために、日中は起きて夜は寝るという生活リズムを整えて、おいしいものを食べて元気になってもらい、筋力・体力・



家事の動作のためのリハビリ設備

耐久性をつけて認知機能も向上してもらうのが、この老健施設です。筋力・体力・耐久性がつくと脳もしっかりしてきます。

——特別なノウハウがあるのでしょうか。

ここはただの老健ではなく、当院2階と同じレベルの老健、つまり回復期機能レベルを持った、脳外科・脳卒中科・リハ科・認知症科・呼吸器内科・総合内科の専門医が常勤する老健です。回復期の約半分の料金の老健でも、動きにくくなった要介護者が回復して自宅退院できます。弱っていく自宅生活希望の要介護者を認知症も含めて回復せさせる施設がないと今後の超高齢社会は継続できないと私たちは考えています。

——老健と病院が一緒になったということでしょうか。

そうです。2階が病院で3階が老健ですから同じことができるのです。しかし、医療保険と介護保

険では制度が異なりますので、スタッフの人数は違います。病院では回復期患者さん50名に対して約80名のスタッフがつきますが、老健では患者さん80名に対して約60名です。これが経営的に限界です。地元の患者さんを良くし、地元の方にスタッフとして働いて成長してもらうこと、つまり、経営を安定させてはじめて地域貢献ができます。さらに、練馬区の依頼で、市民健康医療講座、認知症基本講座、医療と介護のまちづくりワークショップといった企画を年3回行っています。私たちのライフワークはまちづくりですから、地域貢献ができる老健をつくったのです。

——建物だけではなく、周囲にもたくさんのノウハウがありますね。

この施設には、歩くりハビリを強化するために連続100mの廊下が4本あります。そして、施設内歩行が安定すると、施設周囲の300mのガーデニングを歩いていただきます。そこには365日どこかに必ず花が咲くように34種類の花を植

栽しています。今日、咲いている花をマップで探して散歩していただくなど、施設を利用した歩くりハビリを工夫しています。



敷地内の植物MAP

——認知症の患者さんも多いのでしょうか。

認知症にはアルツハイマー型をはじめ、さまざまな認知症病型があり、それぞれにあった治療法を行います。共通しているのは、人を元気にすることです。そのためには、日中は起きて夜に安らかに寝るという生活リズムに必要な体力をしっかりとつくること、おいしいものを食べて、栄養状態を良くすることが重要です。

また、認知症で凶暴な性格になると家族が疲弊してしまいます。凶暴になる方には穏やかになるような治療をしますし、活気がな

く弱って動けなくなる方には、活気が出て動けるような治療プログラムを組んでリハビリを行い、筋力・体力を鍛えていきます。総合的に元気にして自宅に帰っていただけるようにしています。

ご家族の方は、その間の様子を近くで見て患者さんとの付き合い方を理解してから、家に連れて帰られます。入所期間中に、ご家族に対し、こうすればいいという接し方をきちんとご指導できることも、ご家族と患者さんにとって大切なことだと思います。大切なのは、関わり方、環境調整、そして、必要時のみ薬剤治療です。

私たちが行っているのは「人間回復」です。疾患とうまく付き合いながら、人間力を回復する治療を行っている病院なのです。私たちは「人間回復」という言葉を使います。私たちの病院は、人間回復を促進して、地域貢献を進める施設なのです。

——ありがとうございました。こういう施設を誰もが望んでいると思います。



未病対策は、 温故知新で先人に学ぶ

(後編)



上馬場和夫先生

医師、医学博士

広島大学医学部医学科卒業後、虎の門病院内科レジデント、北里研究所付属東洋医学総合研究所、富山県国際伝統医学センター、富山大学和漢医薬学総合研究所未病解析応用研究部門、帝京平成大学ヒューマンケア学部・東洋医学研究所を経て、ハリウッド大学院大学 教授、浦田クリニック統合医療研究所 所長、内閣府認証NPO法人日本アーユルヴェーダ協会 理事長、元日本統合医療学会認定統合医療指導医。

統合医療の施術

私が診療を担当している富山と金沢にある医療法人ホスピアー浦田クリニックは、生涯現役を目指し、介護や寝たきりにならないよう、まさに未病対策を行っている施設です。自由診療で最先端の健診があるほか、さまざまな専門家がいて、在宅医療クリニックも併設し、老人保健施設も持っています。私はそこでアーユルヴェーダのオイルケアやアロマセラピー、鍼灸、瀉血療法、食事や薬草の処方など、温故知新の未病対策による健康増進から難病治療までを行っています。

未病対策1：未病状態を知ること

未病状態の確認には、脈診が非常に有用です。脈が速いほど死亡率が高くなることが知られています。また、でたらめの不整脈が出る人では、脳梗塞になりやすく、後遺症が残ることもあります。自分で脈診して脈拍数と不整の有無を診るだけでも未病を検知することができるのです。

未病対策2：循環を促すことが未病改善のポイント

通常は、循環を促すために動脈の流れが重視されます。しかし、動脈の流れを良くするためには、実は静脈やリンパなどの還流系が順調でなければなりません。また、認知症と関係する脳血流や脳脊髄液の流れを促すためにも、脳脊髄の静脈がスムーズに流れている必要があるのです。脳脊髄液

のクリアランスが認知症と関係することが近年注目されています。そのクリアランスには睡眠が重要であるほかに、静脈循環は、脳脊髄液循環に関係しています。

未病対策3：循環とりわけ静脈循環を促すコツ

静脈循環の促進にお勧めしたいことが3つあります。①運動で筋肉ポンプを働かせ、②呼吸で呼吸ポンプを発動させること、そして③マッサージで静脈やリンパの還流を促すことです。これらが未病改善にとっても役立ちます。

①運動：未病改善には筋トレとエアロビック運動が理想的です。筋トレは、腹筋と背筋、スクワットを各20～50回程度しましょう。そうすると、筋肉からマイオカインという物質が放出され、健幸増進効果が起きます。またエアロビック運動は、速足とゆっくり足を1～3分くらいずつ交互に行うのがとても効果的だといわれています。

②呼吸法：呼吸には、呼吸ポンプという胸腔に静脈血やリンパ液を還流させることで循環を促す作用があります。また深呼吸は、肺胞からプロスタグランジンが放出されて循環が促されます。ゆっくりと1を数えながら息を吸って、その2倍の時間をかけて吐きます。呼吸は副交感神経を優位に、吸気では交感神経が活発になるので、深呼吸は自律神経系の鍛錬にもなるのです。

③ツボ刺激やマッサージ：マッサージ、とりわけツボのマッサージは、心地よさと同時に、静脈やリンパを還流させるので循環を促すことになります。

未病対策4：社会の病気を未然に防ぐ寺子屋制度

現代社会は、核家族化、共稼ぎ化によって家族が分散しています。両親と子供に、祖父母など高齢者が加わりコラボすることが、国の病気（凶悪犯罪、医療費高騰など）の予防には必要ではないでしょうか。どこかに三世代の人たちが集まれるような場所を作れないかと考えています。そこでは、死生観についても問題にされるべきでしょう。現代医学では死は敗北と考えているところがあり、死なないようにと75歳以上の高齢者が、若い人達の約6倍も医療費を使うようになってきたのです。

死生観については、元気なうちから考えることが重要です。それが、ACP（人生会議）という活動です。そのように死を意識することで生が輝くということは、多くの研究者が認めています。

死ぬことは怖くないのだという認識を持っていれば、過剰なケアも不要になり、より多くの方が元気で生涯現役を貫くことができるのではないかと思います。こうしたことは、学校や病院では教えるよりも、江戸時代の寺子屋制度で教えるのが最適だと思います。江戸時代では、死生観、生き方の知恵、温故知新の健康法などを教えていたのは、お寺のお坊さんでした。そうして寺子屋が地域の老若男女のコミュニケーションの場になれば、地域で孤独

になる人が少なくなるでしょう。また、引きこもりの子どもたちや、社会から落ちこぼれているような人たちを、神社仏閣教会で受け入れ、愛情深く社会復帰を援助することで、社会の中で孤立したり、孤独感と愛情不足で社会を恨んで反社会的行動に出たりする人が少なくなるのではないのでしょうか。



未病は病院に任せるのではなく、家庭の中、コミュニティの中で、おばあちゃんの知恵、おじいちゃんの知恵のようなものを伝えていくのです。寺子屋活動をリバイバルして、哲学的なことも含めて、良いものを伝承していかなければいけないと思います。そうしないと、社会から取り残されてしまう人が増え、社会の病気は深刻化していくでしょう。

社会の未病を治すには、温故知新の知恵を、世代間の交流によって伝えていく。これが、私が見る社会の未病対策です。



いつもこころにうるおいを！

櫻澤博文氏 (さくらざわ ひろふみ)
医師、労働衛生コンサルタント

春のメンタル不調に要注意！

鉄分たっぷりの食事で心も体も軽やかに

「うつ」を予防する三要素は、有酸素運動であるエアロビクス (Aerobics)、朝食摂取 (Breakfast)、卒煙 (Cigarette) です。3つの頭文字をとった「ABC*」のうち、今回は「B: 朝食」のお話です。



朝食の内容が偏るとなぜ「うつ」になるの？

朝食が大事なことはよくご存じでしょう。しかし、その内容がシリアルバーやカップ麺といったインスタント食品では必要な栄養素が十分とれません。食事内容に偏りがあると、「うつ」になりやすいことが知られています。中でも、女性に多いのが鉄欠乏性貧血による「うつ」です。

鉄が足りないと、体中に酸素を運ぶタンパク質であるヘモグロビンを赤血球が十分に含むことができません。健康診断の検査項目にある「血色素測定」とは、このヘモグロビン濃度を測定した数値です。WHOによる国際的貧血判定基準では、成人女性の場合、12.0 ~ 16.0g/dlが正常範囲、12g/dl以下が貧血と区分されます。

仮にこのヘモグロビン濃度が12g/dlから9g/dlに下がったら、25%も酸素を運ぶ能力が落ちたということです。それは、普段の75%しか力を発揮できないことを意味します。やる気が頭打ちになるだけでなく、疲労回復も75%止まりなので疲労は蓄積し、「うつ」が持続してしまうのです。

どうして女性に多いの？

女性は月経血によって1日あたり0.5mgの鉄が喪失するというように、もともと鉄が欠乏しやすい状況にあります。また、妊娠・出産・授乳期は通常よりさらに多くの鉄分を必要とするので、鉄分不足になりやすいのです。実際、平成29年国民栄養調査 (厚生労働省) によると、日本人女性の約15%が鉄欠乏性貧血を発症しています。

鉄欠乏性うつを防止するには

まずは食事内容を見直してみましょう。鉄を多く含む食品をたっぷり摂ることと、ヘモグロビンの合成を助ける食品も一緒に摂るのがポイントです。

①鉄分の多い食品を積極的に摂る

100gあたりの鉄分が高いのは、乾燥ひじき (55mg) やキクラゲ (35mg) です。レバーは控えた方は、貝類、ゴマ、パセリ、そして血液が豊富な部位である赤身肉 (牛肉、まぐろ、かつお) を意識して摂取しましょう。

②ヘモグロビンの合成を助ける栄養素も忘れずに

赤血球を作る良質なタンパク質 (肉、魚、卵、乳製品)、鉄の吸収を高めるビタミンC (柑橘類)、血液を作るビタミンB群 (B12・B6と葉酸) を含む食品 (野菜、海草、納豆) も摂ると鉄を有効に活用できるようになります。



*櫻澤医師執筆図書「メンタル不調者のための復職・セルフケアガイドブック」(金剛出版)に記載

一般社団法人日本セルフケア研究会の出展情報

出展

脳フェス

脳卒中当事者・家族・健常者がさまざまなイベントを通して交流する楽しい文化祭です。

会期：2020年5月10日 (日)
会場：ららぽーと名古屋みなとアクルス
URL：https://noufes.com/



出展

コウノメソッド名古屋セミナー 第1回研修会

認知症治療法であるコウノメソッドの開発者、名古屋フォレストクリニック院長・河野和彦先生によるセミナー。

会期：2020年5月30日 (土)、31日 (日)

一般社団法人日本セルフケア研究会のWebサイト



Webサイトで、
当研究会の活動などを
ご紹介しています。
https://www.japan-selfcare-ijp/

健康長寿を目指して・・・

身体は確実に歳をとる。でも、その前にできること。
日本セルフケア研究会は、ハイブリッドセルフケア™をご提案しています。
幸せのための健康を一緒に考えてみませんか。

アスリートにとっても、
自分自身のケアはとても重要です。
日本セルフケア研究会の
活動を応援しています。



プロゴルファー
芹澤 大介

田園ラグビースクールで一緒にラグビーやろうよ!

新年度生募集

2020年4月～

ラグビーを通じて体力向上を図ると共に、相互の信頼と友情を深め次代を担う人間形成を目的としたボランティア団体です。

体験入会 随時受け入れ



事前申し込み不要、直接グラウンドへお越しください。
スケジュール、場所、持ち物など詳細はHPをご覧ください。

活動内容

- 対象学年 幼稚園年少の年齢～中学3年生、女の子も大歓迎!
- 活動日時 主に日曜、土曜の午前中～
- 活動場所 鷺沼、荏田、新横浜等 田園都市線、ブルーライン沿線のグラウンド

在籍人数344人
(うち女子生徒18人)
2020年1月現在

保護者の声



家でも近所でも
しっかり挨拶ができるようになった

運動は苦手だったのに
運動会のかげこで1番になった

自分のことは
自分でできる子になった

他のスポーツでは活躍できなかったのに、
ラグビーでは活躍できる場があった

ラグビーへ行くのが楽しみで
日曜の朝は誰よりも早く起きるようになった

学校(幼稚園)とは違う友達が
たくさんできてよかった

何度か体験をさせてくれたので
安心して入会することができました



神奈川県ラグビーフットボール協会所属

NPO法人 田園ラグビースクール事務局 (担当:宮下)

☎ 045-901-7111 (代) 受付時間(土日の9:30～17:30)
〒 横浜市青葉区新石川 1-6-2 (あざみ野不動産株式会社内)
✉ info@denenrs.com
http://denenrs.com/
田園ラグビースクールは創立28年を迎える東急田園都市線・横浜市営地下鉄沿線の幼稚園～中学生を対象にした少年少女ラグビースクールです。



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

2020年5月31日まで有効

進学・入学・転勤シーズン到来!

あざみ野での住まい探しは
ハウジングセンターへ

地元の不動産屋さんには、人気エリア「あざみ野」の物件がいっぱい!
あなたは、さくっとWeb派? プロに相談派?

Web & スマホはこんな方におすすめ!

- 大体の条件が決まっている
- あざみ野の土地勘がある
- 短時間で物件を決めたい



情報や
画像が充実!



見学申込や空き
状況確認も簡単

ハウジングセンターあざみ野営業所
http://hc-azamino.jp

プロに相談はこんな方におすすめ!

- あざみ野の土地勘がなく相場がわからない
- 物件の細かいところまで質問したい
- じっくり相談してオススメ物件を紹介してほしい



店内がおしゃれな
あざみ野西口営業所



親切で丁寧な
対応が好印象!

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
✉ azamino@housing-center.co.jp



Webはコチラ!



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
あざみ野センタービル 1階
営業 10:00～18:00
休 水曜日
✉ nishiguchi@housing-center.co.jp



Webはコチラ!

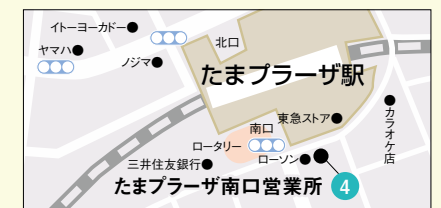


ハウジングセンター たまプラーザ南口営業所

☎ 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
✉ tamaplaza@housing-center.co.jp



Webはコチラ!



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

2020年5月31日まで有効

東急スポーツシステム(株)が 家族みんなのスポーツを応援!



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

☎ 045-901-5211

〒 横浜市青葉区大場町 704-30

営業 フロント営業

【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。

年中無休

※不定期でメンテナンス休館あり

本誌の提示で!

最新バタマシマシン ¥300のところ

1回10分打ち放題

2020年5月31日まで有効

無料

お得にスクールを始めるチャンス!

本誌の提示で!

体験料¥500(税別)のところ

ジュニアスクール
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。
※ジュニアスクールのみ対象のクーポンです。

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)

入会登録料
¥3,000(税別)

無料!

2020年4月30日まで有効

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

10% OFF!

打席料割引あり



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!



春の大紹介キャンペーン

ご入会者様には、
①入会金(通常¥5,000)が無料
②入会登録料(通常¥3,000)が無料
③初月の会費が半額

※当キャンペーンのご利用は、ご入会後4か月以上ご在籍いただける方に限ります。

2020年4月30日まで有効



好評受付中!!

春の短期水泳教室

3/29(日)～3/31(火)

Aコース(小学生対象) 9:30～10:25

Bコース(幼児対象) 11:00～11:55

●受講料

¥4,400(税込)

申込は右記QRより



東急スイミングスクールあざみ野

☎ 045-414-2041

〒 横浜市青葉区あざみ野南

2-11-3

営業 【月～金】 10:00～20:00

【土】 9:00～19:00

【日】 10:00～16:00

本誌の提示で!

通常スクール体験 無料

※来店時に提示 ※要予約 ※お1人様1回限り有効

2020年5月31日まで有効

短期入会特典

①入会金100%OFF
②初月月会費100%OFF
③さらに!! 指定水着プレゼント

FunUP

あざみ野ファンアップ 検索

「無理なく、楽しく、健康に」

あなたにもできる!

新感覚ストレッチでカラダ快適習慣、始めませんか?!

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

快適10分!! 健康をサポート!

誰でも簡単20分!らくらく全身運動!

気になるカラダケアや人気のレッスンをご用意!



◎音波振動マシン (SONIX)

◎ストレッチマシン (ZERO-i)

こんな方におすすめ

カラダが硬い...

運動が苦手



◎ファンアップエクササイズ (Queenax)

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

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

人気のヨガをやりたい



長生きできるスポーツNo.1はテニス!!

春の大紹介
キャンペーン実施中

①入会金(通常¥5,500)が半額
②初月の会費が半額

レンタルバス
3ヵ月無料

(ラケット、シューズのレンタル)

※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
2020年4月30日まで有効



横浜市青葉区を拠点に活動している東急SレイエスFCのフットボールスクールです。フットサルから始める育成システムにより、フットボールを通してプレーヤーとして人として、初心者のお子様も競技志向のお子様も自ら成長する力を身に付けられるようサポートします。



ストレッチ & スタジオ FunUP (ファンアップ)

MAP 7

☎ 045-901-5211

〒 横浜市青葉区大場町 704-30

営業 【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

本誌の提示で!

通常¥1,000(税別)が

FunUP 体験 無料

※要事前予約

2020年5月31日まで有効

春の大紹介
キャンペーン実施中

①入会金(通常¥5,000)が無料
②入会登録料(通常¥3,000)が無料
③初月の会費が無料

※当キャンペーンのご利用は、ご入会後4か月以上ご在籍いただける方に限ります。
※FunUP会員のみの適用です。(ゴルフパッケージオプションは対象外)

2020年4月30日まで有効

東急あざみ野テニスガーデン

MAP 8

インドア(カーペット3.5面)

☎ 045-909-1500

〒 横浜市青葉区大場町 705-3

営業 【月～金】 9:15～22:30

【土】 7:30～22:30

【日】 7:30～20:00

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

〒 横浜市青葉区大場町 704-1

営業 【月】 9:00～19:00

【火～金】 9:00～21:30

【土】 7:30～21:30

【日】 7:30～20:00

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

2020年5月31日まで有効

東急Sレイエスフットボールスクール あざみ野

MAP 9

☎ 045-903-1095

〒 横浜市青葉区大場町 704-1

営業 【平日】 14:00～23:00

【土日祝】 8:00～22:00

年末年始

本誌の提示で!

入会金

無料

※来店時に提示 ※要予約 ※お1人様1回限り有効

※通常¥5,000(税別)

2020年5月31日まで有効

WEB版 あざみ野STYLE がリニューアル /

1 すっきり見やすくなりました!

あざみ野STYLE 最新号

あざみ野STYLE 協力店

www.azaminostyle.jp



2

最新号とバックナンバーの日本語版、英語版、中国語版もWEBで読むことができます!



3 西川りゅうじん氏の対談連載「知っ得!健康対談」には、暮らしに役立つ健康・医療情報が満載!



あざみ野STYLE

検索



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



@AZAMINO_STYLE



@azamino_style



最新情報配信中!

【あざみ野STYLE 事務局】 info@pathos-co.com

激増! 青葉区で

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」の話が出たら、
迷わず110番!