

ヘルシーライフ&クーポン情報満載!

TAKE FREE

# あざみ野STYLE<sup>®</sup>

2020 AUTUMN

vol.43

ウイズコロナ時代のストレスと向き合う法  
「理不尽なことは誰にでも起こる」

西川りゆうじんの健康対談

小西聖子<sup>先生</sup> × 西川りゆうじん<sup>氏</sup>

「癌撲滅外来」が目指すのは、  
癌の治療中も回復後も  
自分らしい人生を送ること  
ヘテロクリニック 木ノ本景子先生 高木 麗先生

コウノメソッド最新情報

名古屋フォレストクリニック  
河野和彦先生

ALLISON HOUSE Café & Bar AZAMINOでの  
健康に役立つミニセミナーのご案内

コーヒーで世界を豊かに変える  
コーヒーハンター

本当においしいコーヒーをつくりながら  
地球環境と生産者を守る  
José. 川島良彰氏



WEB版  
あざみ野  
STYLE



今注目のリコード法とは?  
生活習慣を変えれば  
アルツハイマー型認知症は防げる

医療法人社団TLC 医療会 プレインケアクリニック名誉院長 今野裕之先生

## ウィズコロナ時代のストレスと向き合う法 「理不尽なことは誰にでも起こる」



小西聖子先生

医学博士、精神科医。専門は臨床心理学、トラウマケア。東京大学教育学部教育心理学卒業。東京都心理判定員を経て、筑波大学医学専門学群卒業、同大学院博士課程修了。東京医科歯科大学難治疾患研究所の客員助教授、犯罪被害者相談室長として被害者支援や精神的ケアに携わった。武蔵野大学教授に着任後、同学人間科学部長等を歴任。トラウマ、PTSD、DVといった言葉を広めた心の問題の第一人者。

西川りゅうじん氏

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ぼ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。

### 日常をコロナの不安と恐怖が襲う

**西川** 新型コロナウイルスの感染拡大は、日々の生活の中で、あらゆる人にさまざまなストレスを与えています。倒産、リストラ、給与やボーナスのカットで経済的に苦境に陥っている人も少なくありません。急速に広がった在宅勤務に良い面はあるものの、家庭内で摩擦が増え、DVやコロナ離婚が問題になっています。

**小西** 閉じ込められて行く場所がなくなると、当然、家庭内暴力が増えます。実際、DVセンターへの相談も2～3割増えていますし、性暴力の相談も増加しています。また、自殺者数は以前から景気の悪化に比例して増える傾向にあります。



**西川** 誰でもストレスで一杯いっぱいのあるときがありますが、そこにコロナが追い打ちをかけると、心のキャパシティを超えてしまいますね。何がそのトリガーを引いてしまうのでしょうか。

**小西** 未知のウイルスに感染するかもしれない恐怖、失業の恐怖、対人関係がうまくいかない恐怖など、すべて含めてコロナに対する恐怖だといえるでしょう。さまざまな要因で不安が高まっている場合には、コロナに対する不安や恐怖が乗かってしまう危険性があります。

**西川** 感染者とその家族、コロナによる失業者の中には、「わたしが悪いんだ」「自分の存在自体が周囲に迷惑をかけてしまうのだ」と思い込む人も出てきかねません。

**小西** 自己評価を下げ、自責の念にかられるのは、ショックが大きい体験をした人に共通する反応です。例えば、地震は自然災害ですが、震災で家族を失った人は、家族が亡くなったのは自分のせいだと思いがちです。理不尽なことに対して自分を責めるのは、人は起きたことに何かしらの原因がないと落ち着かないからです。自責感の強い人を治療してきた経験を通して、ストーリーを創作するのは人間の性やDNAなのだと思うようになりました。ストーリーがなく何が起きるか分からない世界に心がかき乱されるより、ストーリーの中で起きたと考えるほうがまだ落ち着くのでしょうか。

**西川** コロナに感染したり、経済の悪化で失業したのは本人のせいではないのに、意味付けしたり、ストーリーを考え、先を読めなかった自分が悪かったと自らを責めるんですね。

**小西** 自然とそう思い込んでしまうのです。また、それを思い込みだと指摘されることも本人にとってはつらいのです。

### 誰かと話すことで糸口が見つかる

**西川** コロナで生活様式が大きく変わり、誰もがストレスを感じざるを得ない状況です。私たちはどのようにストレスに対処していけばよいのでしょうか。

**小西** 失業して収入がなくなれば不安になるのは当然です。また、感染に恐怖を感じるのも当たり前のこと。混乱しているとき、人は孤独に陥りやすいものです。一番大切なのは、困ったら自分一人で悩まないで人に相談することです。家族、友人、ご近所、仕事の同僚、相談機関など、積極的に誰かと話すことです。話せば次の糸口が見つかるかもしれません。

**西川** 人間は人と人の間と書くように、人とつながって話すことが大事なのですね。

**小西** 感染症や災害の恐怖が広がっているときは、食事や睡眠などの日常生活を整え、人とつながることが第一です。

### コロナはあなたのせいじゃない！

**西川** コロナで気持ちが追い詰められている人に、先生はどのようにアドバイスをされますか。

**小西** 何より、「具合が悪くなって当然です!」と伝えたいですね。そして、「今より悪化させないために、ちょっと対策を立てましょうよ」とお話しします。

**西川** 前向きになるきっかけは、どのようなことなのでしょう。

**小西** それは心に傷を負った人が「私は悪くない!」と思えることです。自分のストーリーを作って自責していた人も、認識のレベルから変わると、違う見方

ができるようになります。まずは身近な人と話すことが前向きになるきっかけになり得ます。ただ、ウツの症状が強い場合は、「とにかく一度、専門医に診てもらいましょう」とお伝えしています。



**西川** コロナなど1年前には誰も予想も予測もできなかった訳で、感染した人やその家族も、倒産した人も失業した人も、実際、誰も悪いはずがありませんね!

**小西** 先が見えていたら準備できますが、そうでないから不安になるわけです。予期できないことが不安をもたらすのは自然なことです。理不尽なことは誰にでも起こりうるという認識を持っていただきたいです。

**西川** コロナによって、誰もがさまざまなストレスにさらされ、大なり小なり心の傷を抱えて生きていかなければならない「ウィズコロナ」の世の中が、まだしばらく続きそうです。でも、小西先生のお話をうかがって、気のおけない人との何気ない会話や一緒に過ごす時間の大切さに改めて気づかされました。ありがとうございました。

#### Dr.Konishi's Topic 「武蔵野大学心理臨床センター」



小西先生がセンター長をつとめる武蔵野大学心理臨床センターのWebの〈一般相談のご案内〉の中の「③トラウマ」のサイトには6つの動画があり「トラウマ反応とケア」「解離の対処法」をわかりやすく解説している。

※コロナの影響もあり現在は新規の相談を受け付けていません。

#### Ryujin's Topic お店やイベントのSOSをFOCUSで応援!



りゅうじんがアドバイザーを務めるFOCUSは、みんなの「好き!」をFOCUS(結集)できる仕組みだ。コロナで苦しむ大好きなお店やイベントのSOSにファンがSNSで直接エールを送れる。しかも、おこづかいキャッシュバックもあるので応援しがいがある。FOCUSでお店やイベントにエールを送ろう!



# コウノメソッド最新情報



コウノメソッドは、名古屋フォレストクリニックの院長 河野和彦先生が、30年以上にわたって認知症患者と向き合った経験から導き出された治療法です。そして、そのメソッドは、日々改善され、領域を広げ、進歩を遂げています。コウノメソッドの最新情報をご紹介します。

名古屋フォレストクリニック  
院長 河野和彦先生



## コウノメソッドの3本柱と5つの特徴

コウノメソッドの根幹をなす3本柱と5つの特徴をはじめにおさらいしておきましょう。



### ①介護者保護主義

認知症患者の介護抵抗、暴力、徘徊などが日常的に続いて介護者の気力と体力が失われると、長期的な介護は立ち行きません。誰もが楽に介護ができるよう、薬で解決できることはその助けを借りようという考えの上に成り立っています。

### ②家庭天秤法

医師の指示に基づいて、日常的に患者に接する介護者が、患者の状態に応じて薬の用量を調節することです。薬の用法、用量はすべて患者の体を書いてあります。

ですから、処方するときは、患者の体と対話し、介護者から日ごろの様子を聞くことが大切です。これを実践するためには、介護者も薬について学ぶ必要があります。

### ③サプリメントの活用

コウノメソッドでは、保険薬だけではなく、サプリメントも併用します。主要なサプリメントは、フェルラ酸&ガーデンアンゼリカ配合サプリ、赤ミズエキスサプリなどで、医師の許可で購入することができます。また、健康補助食品として、エキストラバージンココナッツオイルオイルも推奨しています。

## コウノメソッド2020

コウノメソッドは、認知症の薬物療法マニュアルとして2007年に公開しました。その後、多くの患者さんを通してさまざまな症例に出会い、自費点滴(コウノカクテル)、発達障害、糖質制限などの内容が加わり、扱う範囲は今でも広がっています。

2020年3月に更新した「コウノメソッド2020」では、革新的な栄養学として、星野式ゲルソン療法、メガビタミンの考察も加わりました。脳の炎症は鬱やアルツハイマー型認知症に大きく関係しています。治療の一環として、糖質制限や断食など、脳の炎症をおさえる栄養や食事のとり方の指導にも力を入れていく必要があるでしょう。

## 中国は波動医学にシフト

食事療法と共に注目されている

のは、波動医学です。隣国の中国は、2019年1月の中国人民代表大会で、「薬では増え続ける認知症は治療できない。認知症対策に波動療法を導入する」と決定しました。西洋医学から中医学に大転換し、振動音響装置(チェアなど)を政府などが製作しはじめたのです。波動医学が認知症にどの程度効果があるのか今のところ解明されていませんが、ウルトラマのような低出力超音波装置がレビー小体型認知症患者さんに非常に効果的であると実感しています。脳細胞に微細な振動を与えて整える治療は、きわめて優れた対処療法になるでしょう。

## コウノメソッド実践医について

コウノメソッドを公開してから、著書、講演会、セミナー、ブログ、YouTubeなどで地道に啓蒙活動を続けた結果、コウノメソッ



ドに賛同する実践医は、2020年3月現在、387名にのぼっています。医師だけでなく、コメディカルや介護職員などの賛同者も増えています。

コウノメソッド実践医は、治す能力に優れているから登録されるのではなく、患者から学び取る強い姿勢があり、日々成長していくことができる臨床医です。毎月最新の治療法を学び、疑問があればメールで質問することができるので、患者さんを診ながらより効果的な治療法を模索することができます。

コウノメソッドは、患者さんが教えてくれた事実と知恵が詰まった認知症治療のバイブルです。その領域は、精神病圏、発達障害、側頭葉てんかんなどにも広がっています。今後も患者さんから学び、認知症医療の現場に正しい処方の在り方を伝えていきます。

### コウノメソッドの5つの特徴

- 1 個別化医療 (患者さん一人ひとりにあわせて最適な医療を行うこと)をよしとする
- 2 副作用が強くて敬遠されがちな薬を低用量して認知症に応用する
- 3 効果が弱い薬を不均等処方て効くようにする
- 4 サーフィンアレンジ (躁鬱の波にあわせて処方を調整する)
- 5 保健医療で治らない難病は、自由診療を使ってでも治そうとする

● **メガビタミン** 通常の所有量の10倍以上のビタミンを摂取することで最良の健康状態を保つ。メガビタミン療法は少しずつ増やし、少しずつ減らさないとバランスが崩れる恐れがある。

● **星野式ゲルソン療法** 食事を変えることでがんを退縮させたり再発を予防する治療法で、末期がんの食事療法といわれる。生野菜ジュース、塩・脂肪・動物性たんぱく質抜きの食事が柱となる。

# 「癌撲滅外来」が目指すのは、 癌の治療中も回復後も 自分らしい人生を送ること

海と山に囲まれ、由緒あるお寺も多い鎌倉市長谷の閑静な住宅街に佇むヘテロクリニック。ここには、全国でも珍しい「癌撲滅外来」という診療科目があります。院長の木ノ本先生と担当医の高木先生（レイチェル先生）にお話をうかがいました。

## 癌患者さんには心のケアが必要

医療の進歩により癌は早期に見つけられるようになり、社会復帰が可能な方が増えました。一方で、患者さんに対する心のケアはまだ不十分であると感じています。患者さんは癌の告知を受けたときに当然ながらすぐに現実を受け入れることができません。不安と葛藤に押しつぶされ、自分が本当はどうしたいかに目を向けられないまま治療が進んでしまい、自分の気持ちが置き去りにされていると感じた方もいるかもしれません。また、治療を終えた方の中には、病気を克服したにもかかわらず生きづらさを感じていることが多いようです。退院後の生活は患者さん自身に任されており、気軽に相談ができる場がないことが現状です。私は癌を経験された方が治

療中も治療後もその人らしく過ごしてもらいたいという思いから、治療とは別の心のケアができる拠り所をヘテロクリニックに作ることにしました。

それが「癌撲滅外来」です。

## 癌撲滅外来とは

癌撲滅外来では、癌の治療後に不安なく社会に復帰し、自分らしい人生を送ることをサポートしています。癌を経験された方は、自分の死や残された人生の過ごし方を考えたことがあったかもしれません。しかし、治療を終え日常生活に戻ると、いつの間にか周囲や社会に合わせて行動してしまっています。ストレス下で周囲に合わせて生きるということは、再発のリスクを高めます。多くの方は周囲の目を気にして自分の生き方に制限を

かけてしまいます。

ヘテロクリニックでは、癌を経験された方が本当に生きていきたい人生を過ごせるように、カウンセリングを通して本来の自分に立ち返るお手伝いをしています。

## リラックスしてからカウンセリング

癌撲滅外来では、問診の後、頭部超音波マッサージャーで脳をリラックスさせてから、感情カウンセリングを行うことが特徴です。人は誰かから評価されることを気にしたり、間違えたら怒られると感じると、緊張して体が固まり、呼吸が浅くなります。そうすると自分のことをうまく表現しにくくなります。初対面の患者さんは、「何を聞かれるのだろうか?」「何を話せばよいのだろうか?」と緊張することでしょう。ですから、カウンセリングの前にウルトラマを使ってリラックスしていただき、心を開いて気楽にお話ししていただければと思っています。



ヘテロクリニック  
木ノ本景子先生

ヘテロクリニック  
高木麗(レイチェル)先生

## ミニセミナーのご案内

- 11/18(水) 癌の治療をされた方ほど好きなことやりたいことを積極的にしたほうがいい理由
- 12/11(金) 風邪をひかない、長引かせない —冬の風邪予防対策—
- 1/7(木) やる気が出ない...もしかして「正月病」? 正月病の対処法
- 2/4(木) 家族が認知症になったら 知っておきたい認知症の基本

詳しくは **P.13** をご覧ください。

## 感情カウンセリングでは

リラックスしてから医師や感情カウンセラー協会認定のカウンセラーとカウンセリングを行います。ここでは対話を通して、蓋をしている感情に目を向け、何がストレスになっていて、何が心地よいかを気付くようになります。怒りや悲しみを手放して、自分はこれからの人生をどう生きていきたいかに立ち返るようにサポートします。

## 病気になるやすい現代人

私たちが心配しているのは、現代人のストレスの多さです。生産性の向上には良い点もありますが、社会の価値観が「より早く、より多く」に傾きすぎると、常に全力で頑張り続けなければいけません。忙しくて食事は偏り、常に睡眠不足でストレス解消もできない方が増えています。ストレスはさまざまな病気の原因であり、ストレスフルな社会が癌などの病気になりやすい環境を作っているのです。はじめはストレスと感じていたこ

とも慣れてしまうと、ストレスと感じなくなります。自分は平気と思わず、早めのケアを心がけましょう。

## おすすめのセルフケア

ストレスが多い社会では、日常のセルフケアが重要です。適度な運動、深呼吸、睡眠の質を高めるなど、基本的なことにかまいません。セルフケアを義務にして突き詰めると、それがストレスになりますから、自分が心地よい状態を楽しみながら見つけていくといいでしょう。

一人で、自身を見つめ直したり、リラックス方法を探すのは難しいというときは、私たちのようなクリニックを利用するのもいいかもしれません。

職場でも家庭でもないサードプレイスを持つというのも、良い方法です。家族や仕事の利害関係のない人と気軽に話せると、人との繋がりを感じられ、心が軽くなります。コロナは社会に大変な影響をもたらしましたが、免疫力を上げることの重要性を多くの方が見直すきっかけになりました。この機会に、食事・運動・ストレスマネジメントのセルフケアに注目してほしいと思っています。

今後、高齢化社会が進むと、保険診療が維持できず、気軽に病院に行けない時代になるでしょう。病気になったら病院に行けばいいという考えから、健康はセルフケアで守るという考えにシフトする時期を迎えているのです。

## DATA

### ヘテロクリニック

内科、脳神経内科、心療内科（完全予約制）

〒 鎌倉市長谷2-9-11-5

☎ 0467-53-8731

🌐 <https://hetero-clinic.com/>



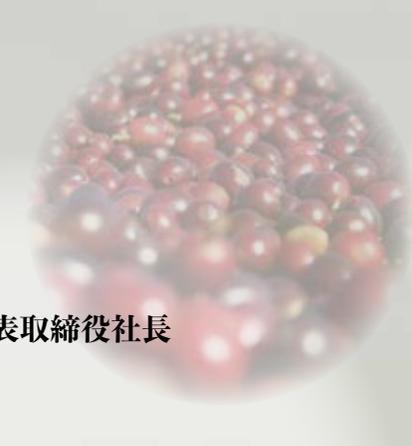
## コーヒーで世界を豊かに変える コーヒーハンター

本当においしいコーヒーをつくりながら地球環境と生産者を守る



株式会社ミカフェート 代表取締役社長  
コーヒーハンター

José. 川島良彰氏



ミカフェートのコーヒーを  
アリソンハウスカフェで  
飲むことができます。

詳しくは P.12 をご覧ください。

コーヒーハンターのJosé. 川島良彰氏は、静岡の珈琲焙煎卸業の家庭に生まれ育ち、エルサルバドル国立コーヒー研究所に留学、その後大手コーヒー会社で26年間世界各国の農園開発に携わり、2008年にミカフェート社を設立。世界中を飛び回りながら、まさにコーヒーと共に人生を歩んできたといえます。おいしいコーヒーへのこだわりや、コーヒーで世界を変えるという壮大な展望についてうかがいました。

### コーヒーはフルーツ

世界中で農園指導をしてわかったのは、同じ品種のコーヒーを育てても農園ごとに味が違い、同じ農園でも標高、斜面の向き、土壌、日夜の温度差などによって、花が咲く時期、実が赤くなる時期、一番おいしい収穫時期が変わること。栽培してみると、コーヒーはフルーツだということがよくわかります。

ところが、異なる味のコーヒーがひとまとめにされて日本に送られることに疑問を持ちました。コーヒーもワインのように農園や畑ごとにクオリティの差があるのだから、品質ごとにトレースを細分化しないと、本当の意味でのコーヒー文化は日本に広まらないと思ったのです。このことが独立のきっかけになり、豆



のクオリティにこだわり、すべてのコーヒーをおいしくしたいという想いでミカフェートを設立しました。

### 本当においしい コーヒーとは

コーヒーとは、本来酸味と甘みを味わうものです。ところが、多くの日本人は、真っ黒で苦いのがコーヒーだと認識しています。

コーヒーを苦くするのは、品質の悪い豆を深く炒ってロースト臭でごまかすためです。ミカフェートで

はフルーツであるコーヒーの実を味わってほしいので、深く炒りません。黒くなく、苦くなく、自然な甘みを味わえて、冷めてもおいしいのは、高品質の完熟豆を使っているからこそ。

コーヒーの味の決め手は、淹れ方でも焙煎方法でもなく、何といっても豆のクオリティです。味の8割は原料で決まるといっても過言ではありません。

### コーヒーで 世界を変える！

私は「コーヒーで世界を変える」と本気で思っています。生産国と消費国を含めて、関係者数が世界で一番多い産業は、コーヒー産業です。ですから、コーヒー産業が豊かになれば貧困が減り、コーヒーがサステナブルになれば、世界全体がサステナブルに大きく向かうということです。ミカフェートが取引するのはすべてサステナブルな農園で、人権と地球環境を守りながらおいしいコーヒーをつくるという大きなテーマを持っています。そういう農園でないといいいいコーヒーはできません。

### コーヒーで 貧困をなくしたい

コーヒー農園の労働者の生活は、日本人が想像する以上に貧しいので、おいしいコーヒーをつくりながら彼らの人権も守りたいと切に願っています。粗悪なものを慈善で買ってあげるのではなく、付加価値のあるコーヒーの栽培方法を指導し彼ら自身が作れるようになり、品質に見合った適正な価格で取引できれば、生産者は自力で貧困から脱出することができます。その仕組みをつくってあげることが本当の国際協力ではないでしょうか。実際にコロンビアの農園で働く人々の生活は、どんどん豊かになっています。



タイ王国 ドイトウン地区

### コーヒーで 地球環境を守る

コーヒーを育てながら森を保全・再生する「アグロフォレストリー」の活動が世界の環境団体で行われていて、私も協力しています。

コーヒーは日陰で育つ数少ない植物です。農園を新たに作る時、森林を伐採する必要がなく、逆に破壊されてしまった森林を再生するときにコーヒーの樹を植えると、いずれ換金できる作物に成長するメリットがあります。

アヘンの原料となるケシ畑だったところに定着型の農業と産業をつくるプロジェクトとしてコーヒーを植え、森を完全に復活させたタイの王室財団の例もあります。

### 「チャレンジ コーヒー バリスタ」の開催

日本では、障がいのある方たちにおいしいコーヒーの淹れ方を教えるボランティアを8年間やっています。彼らの素晴らしい技術にもっとスポットライトを当てて、生きがいを持って仕事ができるようにしてあげたい。そんな思いから、

2021年5月に、「チャレンジ コーヒー バリスタ」というカフェで働いている障がいのある方たちの抽出コンテストを行うことになりました。全国から選抜された10チームに、私が関わっているタイのケシ畑を再生してできた農園と、インディオの教育と医療をみているグアテマラの農園、地域の障がい者を受け入れるコロンビアの農園の3種類の焙煎豆を提供し、各チームが独自のブレンドを考案、そのブレンドの味と抽出技術を審査します。今からとても楽しみです。

ミカフェートのミッションは、“すべてのコーヒーをおいしくすること”。また、生産者に技術指導しながら、彼らが正当な対価が得られる品質をサポートし、嗜好品としての価値を高めて、豊かなコーヒー市場をつくることです。さらに、コーヒーで国際協力と障がい者支援もすすめていきます。



私はコーヒーで世界を変えることにした。

川島良彰著 / ポプラ社 ¥1,430

# ALLISON HOUSE

Café & Bar AZAMINO

Brain & Body Store 併設

健康・環境がテーマの  
あざみ野駅前カフェ&バー

お客様と従業員の健康と安全を第一に考え、感染拡大防止策実施中

入口でのアルコール消毒

席は間隔をとるために減席

長時間の滞在や大人数での入店を避け、体調が悪い方は利用を控えましょう。



コーヒーハンターが厳選した極上の一杯をどうぞ

カフェタイム 11:30～18:00

Cafe time

Premire Cru Cafe (HOT) ¥750



●サン セバステイアン農園  
パカマラ

生豆生産国：グアテマラ  
風味：黒糖の香ばしさとグレープフルーツのような風味。  
しっかりとしたボディ。軽やかな苦みが味全体を引き立てます。



コーヒー (HOT/ICE) ¥500



●アルトルナ  
生豆生産国：パナマ  
風味：ミルクキャラメルとオレンジの風味。ミディアムボディ明るい印象。  
ミルクシーな舌触りで香ばしい余韻。



●サンミゲル  
生豆生産国：グアテマラ  
風味：ダークチョコレートの風味の中にほのかなナッティな甘みを感じる。  
ほろ苦く力強い味わい。



パスタライザー  
レモネード  
¥550  
だんだん色が変わる  
不思議なカクテル。

パーティタイム 18:00～24:00

店長おすすめ! 甘くて飲みやすいカクテル



左:アイリッシュコーヒー ¥700  
ウイスキーを使った  
コーヒーカクテル。

右:カシスオレンジ ¥700  
フルーティーで飲みやすく、  
見た目も華やか。

フードメニューも充実!



Menu  
マルゲリータピザ ..... ¥800  
ソーセージ ..... ¥400  
ミックナッツ ..... ¥400  
オリーブ ..... ¥400



11/17日(火) 11:30～ 90分 ドキュメンタリー映画上映会

「がんと生きる言葉の処方箋」

- 定員：10名 ●場所：ALLISON HOUSE Café & Bar
- 参加費：無料 (各自カフェでお飲み物をご購入ください)
- 申込受付：Brain & Body Store® あざみのショールーム 045-905-3365 におかけください。  
QRコードから Peatix でも申込可能
- 受付時間：平日 9:00～17:00



アリソンハウスカフェ&バーでの  
健康に役立つミニセミナーのご案内

- 定員：各回5名 ●参加費：無料 (各自カフェでお飲み物をご購入ください)
- お問合せ先：Brain & Body Store® 045-905-3365  
QRコードから Peatix でも申込可能

11/18(水) 14:00～15:30

癌の治療をされた方ほど  
好きなことやりたいことを  
積極的にしたほうがいい理由

講師：高木麗先生 内科医、消化器内科医、  
感情カウンセラー。ヘテロクリニックで、がん  
の治療中、治療後の患者さんやご家族の感情  
カウンセリングを行う「癌撲滅外来」を担当。



12/11(金) 15:00～16:00

風邪をひかない、長引かせない  
—冬の風邪予防対策—

講師：木ノ本景子先生 内科医、脳精神内  
科医、感情カウンセラー。新しい医療の形で、  
より健康な状態を目指す「ヘテロクリニック」  
を開設。



1/7(木) 15:00～16:00

やる気が出ない...  
もしかして「正月病」?  
正月病の対処法

講師：木ノ本景子先生 内科医、脳精神内  
科医、感情カウンセラー。新しい医療の形で、  
より健康な状態を目指す「ヘテロクリニック」  
を開設。



2/4(木) 15:00～16:00

家族が認知症になったら  
知っておきたい認知症の基本

講師：木ノ本景子先生 内科医、脳精神内  
科医、感情カウンセラー。新しい医療の形で、  
より健康な状態を目指す「ヘテロクリニック」  
を開設。



8名  
程度

セミナー・打合せなどでの座席予約を承ります。

ALLISON HOUSE Café & Bar AZAMINO

☎ 045-532-6596

- 📍 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 11:30～18:00  
パーティタイム 18:00～24:00
- 📺 不定休



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!  
ハイボール  
¥50引き  
※お一人様1回限り  
2021年2月28日まで有効

WEST ENDカードの提示で!  
カフェ・バーのドリンク全品  
¥50引き  
2021年2月28日まで有効



店内中央には、大きなテーブル



ペットOKのテラス席 喫煙スペース有り  
※未成年は立ち入り不可。



# Brain & Body Store®

山本化学工業(株)公認

☎ 045-905-3365 @ info@bp-tech.jp

Brain & Body Store® MAP 1

☎ 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  
ALLISON HOUSE  
Café & Bar AZAMINO 内  
☎ 月～金 11:30～17:00  
☎ 土曜、日曜



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



## 常温赤外線を発する健康増進機器バイオエスペランサのマスクが新登場

### NEW バイオエスペランサ® めぐり美シールドマスク EXタイプ

バイオエスペランサ素材のマスクに抗ウイルス加工のフィルターを装着して使用します。抗ウイルス加工の3層構造フィルター2枚付。顔とマスクの隙間を無くす特殊素材を使用しています。冬はとても温かく快適です\*。



Brain & Body Store® サイズ: S, M, L  
※使用環境によります。



### 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。

amazon サイズ: (男女兼用) S~XL  
(女性用) S~XL  
Brain & Body Store®



### NEW バイオエスペランサ® めぐり美Pタイプ

カバーに入れて、気になる場所に使えるタイプ。

Brain & Body Store®



### 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。

amazon Brain & Body Store®



### 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。

Brain & Body Store® サイズ: フリー



### 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。

Brain & Body Store® サイズ: S, M, L

## 理想のパフォーマンスを発揮できる感覚をつかめる水着

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!

amazon Brain & Body Store®

3mm (M・L)



1mm/3mm/5mm (各3S~XO)

〈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

※表面素材は繊維で、表面カラーはブラックのみです。

### ゼロポジションマスターズ

ゼロポジの着用によって、水の抵抗を抑え水平で抵抗の少ないポジションで泳げるようになります。

amazon Brain & Body Store®

3mm (3S~XO)



〈ステッチカラー〉  
・ターコイズ  
・ピンク  
・ブラック

### ゼロポジションエアロドームマスター

浮力増大、抵抗軽減、水流のコントロールなどに適した6層構造の新素材を採用したゼロポジション。

## 身体と頭部の健康を維持する超音波マシン



体験OK

### 低出力超音波マシン ウルトラマ (頭部)

イルカが発する長波超音波と同等の30kHz波でソフトにトリートメントします。



NEW

### ウルトラマ BP21

頭部用とボディ用がセットになった特別仕様。

超音波のことがよくわかる小冊子。  
店頭でご覧いただけます。



### ウルトラマ123 頭部ケア体験

- カフェご利用の方  
お飲み物…………… + ¥500 (税込)
- ウルトラマのみご利用の方  
…………… ¥1,000 (税込)

※スタッフにお声かけください。

### ウルトラマのレンタルサービス

#### 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ヶ月	¥48,000 + 税
3～6ヶ月	¥45,000 + 税
7～12ヶ月	¥40,000 + 税
13～24ヶ月	¥35,000 + 税
25ヶ月以上	¥30,000 + 税

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。

YouTubeで「Ultra-maの使い方」をチェック!



## Brain & Body Lab® (完全予約制)

当ラボでは、医療機関、介護施設、スポーツ団体、自治体からのウルトラマ、バイオエスペランサ商品など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



日本アンチエイジング歯科学会主催  
スペシャル1DAYセミナー

## 「歯科医が感染症医となる日 2nd Stage」

日本アンチエイジング歯科学会(松尾通会長)は、「容姿管理」「生活管理」「寿命管理」を目標に掲げ、歯科医療の観点からさまざまな活動を行っています。

その一環として、2020年9月13日(日)、「医歯連携 ～最新健康三大トピックス～ 歯周病を全身感染症として捉える時代の到来『歯周病』『糖尿病』『認知症』 ～その関連性を探る～」をテーマとした、日本アンチエイジング歯科学会主催のスペシャル1DAYセミナー『歯科医が感染症医になる日』が、オンラインで開催されました。

### 3名のトップスピーカーが講演

セミナーには、分野のトップスピーカー3名が集まりました。

まず、西田互先生が、「口腔だけでなく全身の炎症消退を通して国民に貢献する歯科医療 ～人生100年時代に歯科が活躍するその理由～」と題して、「これから40年間をかけて、子どもと納税者が4000万人減少していく中で、我々は子や孫に膨大な経済的負担を強いることになる。すなわち、今のままでは令和は『経済的子孫虐待』が顕在化する時代になってしまうだろう。この悲劇をいかにすれば防ぐことができるのか? 問題回避に至るための鍵は、歯科医療が握っていると信じている」として、その根拠を「炎症制御」という観点から、講演いただきました。

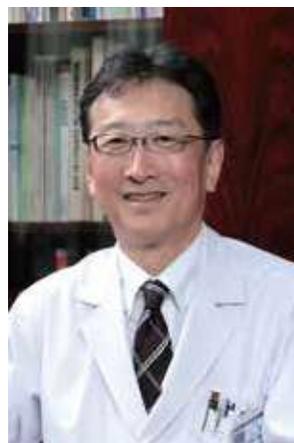
西田互先生  
(一社)日本糖尿病学会 糖尿病専門医  
にしだわたる糖尿病内科院長



続いて、今回唯一の歯科医師演者となる天野敦雄先生から、「歯周病は完治しない、バイオフィルムの病原性制御で管理する」と題して、「削って詰めたからう蝕は治った! 歯周ポケットが3ミリになったから歯周病は治った! もしそう思っているなら、それは思い込み。むしろ歯菌と歯周病菌を駆逐することはできない。だから、う蝕と歯周病が完治することはない。でも、臨床的治癒(寛解状態)をずっと維持することができれば十分。そのためにバイオフィルムの病原性を低い状態に保つ。これがポスト平成の防ぎ守る歯科医療。歯周病と全身疾患の関係が明らかになってきた今、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの患者が医科から紹介され、医科は患者の歯周状態が改善すると期待している。適切な歯周治療とバイオフィルムの病原性管理は歯科が果たすべき責任なのだ」と講演されました。

そして最後に、長谷川嘉哉先生から「認知症専門医がはじめた、歯科医院と糖尿病専門外来」と題する講演が行われました。

認知症と在宅医療を専門とする長谷川嘉哉先生は、20年前より医歯連携を行ってきたパイオニアです。令和2年6月には、クリニック敷地内に歯科クリニックを開院。同時に糖尿病専門外来も開設。まさ



天野敦雄先生  
(大阪大学大学院歯学研究科  
予防歯科学教室教授)

に認知症・糖尿病・歯周病に対して、医科歯科連携を実践されてきました。「医療機関から見た医科歯科連携のパートナーは、歯科医なら誰でも良いわけではなく、医科・歯科の双方に、一定の規模・施設基準・売上・利益・スタッフ、そして何よりも真摯な理念が要求される」と、より多くの歯科の先生方に、医科歯科連携のパートナーになっていただくための行動指針を紹介されました。

### シンポジウムも併せて開催

セミナー終了後は、日本アンチエイジング歯科学会の松尾会長も交えて、オンライン上でシンポジウムが開催されました。

シンポジウムではまず、天野先生と長谷川先生の話をお聞きになった西田先生が「日本糖尿病学会をはじめとする医科は、歯周治療に大きな期待を寄せています。医科からの期待に歯周病治療で応えられる先生を、増やせるかどうかは歯科にとって大きな課題です。また、長谷川先生がおっしゃるように、クリニックが利益を出し、繁栄することは地域の人にとっても大事です」と紹介されました。



長谷川嘉哉先生  
(認知症専門医・医療法人プレイン理事長)



日本アンチエイジング歯科学会  
ホームページ

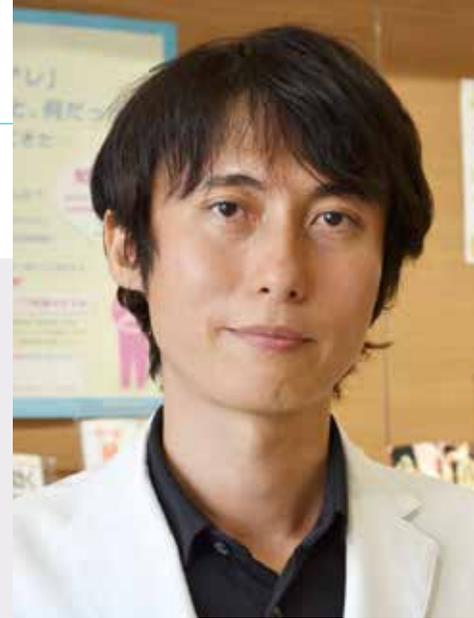


天野先生は、「医科の期待どおり口腔バリアを守り歯周病を治すには、院長先生の意識改革が必要です。それが歯科の大きなミッションだ」という意識が生まれ、知識ができると、歯科医院にシステムができます。そのシステムがないと、歯科衛生士の能力は発揮できないので、卒業したての歯科衛生士を育てる院内環境が必要。院長やスタッフ自身が、口腔バリアを守る歯科医院にするんだという決意を新たにしてください」と訴えました。

長谷川先生からは、「1つめは『淘汰』。医科歯科連携すると、意識と知識、そしてシステムを持った歯科医師が生き残り、そうでないところは淘汰される時代にきています。2つ目は『天命』。歯科の仕事が天命につながっていることを意識していただきたい。最後の3つ目は『納税』。しっかり稼ぐことは悪いことではありません。納税は最高の社会貢献です。しっかり稼いでスタッフに分配し、きちんと納税することが大事です」と歯科医師として意識すべきことを提言されました。

今注目のリコード法とは？

# 生活習慣を変えれば アルツハイマー型認知症は防げる



医療法人社団TLC医療会  
ブレインケアクリニック名誉院長  
今野裕之先生

日本における65歳以上の高齢者の約7人に1人、462万人が認知症患者と推定されています。2025年には約5人に1人まで急増すると見込まれているながら、認知症の根本的な治療薬や治療法がないといわれている現在、アルツハイマー型認知症の画期的治療プログラムとして注目を集めているのがリコード法です。日本初の認定医でリコード法の第一人者の「ブレインケアクリニック」の今野裕之名誉院長にお話をうかがいました。

## 新しい治療法「リコード法」とは？

リコード法は、アメリカの医師デール・ブレデセン氏が開発したアルツハイマー型認知症の新しい治療法です。

アルツハイマー型認知症は脳内に蓄積されたアミロイドβによって神経細胞が死滅していくことによって脳が委縮して発症するといわれています。リコード法では、アミロイドβがなぜ脳に蓄積するのかに着目し、日々の食事、運動、睡眠、ストレスマネジメントなどの生活習慣全体を改善して、アルツハイマー型認知症の発症を防いだり、認知機能の回復を図ります。

生活習慣は、長期間かけて積み重なったものですから、突然変

えるのは難しいかもしれません。しかし、リコード法をきちんと実践すれば、確実に変化は起こります。2014年に発表された論文では、プログラムに参加したアルツハイマー型認知症や軽度認知障害の患者の9割に回復が認められたというデータもある驚くべき治療法なのです。

## オーダーメイドの治療

リコード法は、70歳代、80歳代でアルツハイマー型認知症が疑わしい方も、40歳代、50歳代で認知症症状はないけれど予防をしたいという方も受けることが可能です。

はじめにさまざまな検査を行

い、体内の慢性的な炎症、栄養の不足、あるいはカビや金属などの有害物質の影響など、多岐にわたる発症リスクを調べます。その結果に沿って食事、運動、睡眠、認知トレーニング、ストレスマネジメントの観点から、オーダーメイドの認知機能改善プログラムを提案します。その後はご自宅でプログラムを実施します。数カ月に1回検査をして、データの変化に基づいてプログラム内容を修正し、最適化していきます。

理想的な通院は月1回ですが、遠方にお住まいの場合は数カ月に1度の診察と検査を受け、検査結果のフィードバックやアドバイス、ご相談（指導通りできない、サプリメントを飲めないなど）は電話で行うこともできます。

## 45歳から始める認知症予防

多くのアルツハイマー型認知症患者さんとそのご家族に接してきた私としては、より多くの方に45歳になったら認知症予防を始めたいという思いがあります。

す。根本的な治療法がないアルツハイマー型認知症には、何といても予防が大切だからです。

脳の変化は、認知症の症状が出る20年～30年前から起きています。まだ若いからと安心して、運動せずに甘いものを多く食べるような生活を続けたら、将来認知症になる可能性や発症が早まる可能性が高くなります。認知症なんてまだまだ先のことととらえず、40代、50代から次のような認知症予防を始めるとよいでしょう。

## ① 食事は高血糖に注意

アルツハイマー型認知症は、かなり初期の段階から脳が糖分をうまくとりこめなくなることがわかっています。糖分の取りすぎで高血糖の状態が続くと、血糖値が上がっていることに脳が反応しなくなってしまうのです。できるだけ高血糖にならないようにしましょう。健康診断で、空腹時血糖やヘモグロビンA1cが高めの方は、血糖値を安定させるために、糖質のとり方を見直します。

## ② 運動は有酸素運動を

認知症予防には、脳の血流をよくして、酸素と栄養を脳に送ることが大事です。運動の中でも、記憶力に直結する有酸素運動がおすすめです。インターバルトレーニングもよいでしょう。

## ③ 睡眠中も脳に酸素

深い睡眠に入っているときにアミロイドβが排泄されるので、認知症予防に睡眠も重要です。睡眠時無呼吸症候群やいびきをかく人は要注意。いびきや呼吸が止まっているということは、脳がうまく酸素を取り込めていないといえます。きちんと睡眠がとれて、睡眠中も脳に酸素を送れるように、治療をおすすめします。

リコード法はまだ新しく、日本国

内のリコード法認定医は数名です。医学界で効果を証明されていないので、日本で広く採用されている治療法ではありません。しかし、認知症を予防したいという想いで研究を重ね、さまざまな論文を読んできた結果、現段階ではできるだけアルツハイマー型認知症になるリスクの低い生活習慣を選んで実践していく以外に道はないと確信しています。将来的には、超音波や光で物理的な刺激を与えて脳機能を回復する治療方法なども、活用できるようになるでしょう。

リコード法は、今後ますます重要な治療法になると思います。医師としてクリニックで治療するほかにも、一般社団法人の代表理事としてリコード法の普及に向けて啓蒙活動を続けていきます。

## 医療法人社団TLC医療会 ブレインケアクリニック

心療内科・精神科・内科

〒東京都新宿区左門町13磯部ビル2階

TEL 03-3351-3386

URL <https://brain-care.jp/>





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

## 疲れや肌荒れは「ビタミンB群」不足が原因かも?

11月になり寒さが増してきて、体調を崩したり、このような症状が出たりしていませんか?

- 疲れやすい
- 気力・集中力が落ちた
- 口内炎がよくできたり 肌荒れしやすい

思い当れば要注意! ビタミンB群不足かもしれません。

### 【エネルギー生産と代謝の助っ人】

ビタミンB群は「補酵素」といって、細胞を動かす原動機・発電機である「ミトコンドリア」というエネルギー生産工場をフル稼働させたり、ストレスを解消するストレスホルモンを製造したりするのを助ける栄養素です。細胞の一つひとつが元気になると、全身が活性化されることが期待できます。具体的には疲労軽減や体力の維持、集中力や気力低下防止などです。

菓子パン、スナック菓子、ファストフード、清涼飲料水やジュースが好きな方は、これらビタミンB群が不足しがち。すると、体内に入った糖質がエネルギーとして使われず、食欲低下を招いたり、あまったエネルギーが皮下脂肪になってしまいます。

### 【それぞれの働きとおすすめ食品】

**ビタミンB1** 日常生活をおくるのに不可欠なエネルギー生産の補酵素として疲労回復や持久力維持作用があります。

【豚肉、そば、真鯛、玄米、枝豆、かつお等】

**ビタミンB2** 脂肪をエネルギーに変える際は疲労物質といわれていた乳酸を、“ガソリン”のようにエネルギー源に変えます。ダイエット中のかたにおすすめ

【豚レバー、うなぎ、ぶり、さわら、牛乳等】

**ビタミンB3** (ナイアシン) エネルギー代謝にかかわる補酵素で、体調を総合的に整えていきます。

【たらこ、まぐろの赤身、サバ、鶏肉の胸肉やささみ、エリンギ等】

**ビタミンB5** (パントテン酸) 「コエンザイムA」というサプリの構成成分の抗ストレスホルモンです。

【鶏のレバーやささみ、胸肉、納豆、アボガド、モロヘイヤ等】

**ビタミンB6** 必須アミノ酸を摂取できる機能性表示食品、やプロテインドリンクを飲む際、アミノ酸合成を助けます。疲労感をやわらげ、活動度を維持します。

【かつお、まぐろ、酒、豚ヒレ、バナナ、赤パプリカ、玄米等】

**ビタミンB12** 神経伝達物質の伝達を円滑にし、睡眠リズムが安定化されることから、抑うつ症状の緩和や、アルツハイマー病の予防効果も示唆されています。

【きのこ、きくらげ、いわし、にしん等】

**葉酸** 正常な赤血球の生成にかかわっています。

【モロヘイヤ、ほうれん草、ブロッコリーなどの生野菜、いちごなどの果物等】

(参考:日本人の食事摂取基準 2015年版)



ビタミンB群は体内に蓄えておくことができません。元気のもととなるビタミンB群は、毎日きちんととり続けていきましょう。



齋藤糧三先生

日本機能性医学研究所所長、医師

生活習慣病や慢性病に対し、できるだけ治療薬に頼ることなく、発症原因に着目して予防と根本治療を目指す機能性医学に米国で出会い、日本初の機能性医学認定医(2014年)としてご活躍中です。また、スーパーフードとして「グラスフェッドビーフ」(自然の中で牧草だけを食べてのびのび育った放牧牛の肉)の普及のために、2017年に放牧牛専門の精肉店「Saito Farm 麻布十番」をオープン。健康と健全な社会に貢献するため安全かつ美味しい放牧牛を医師の観点から提供されています。



Dr.SaitoSelect mdストア  
齋藤先生が開発したサプリメントやスキンケア商品、グラスフェッドビーフの公式オンラインストア。  
<http://www.mdfood.jp/>



Saito Farm 麻布十番  
東京都港区麻布十番1-5-5 SH 麻布1F  
HP:<https://saitofarm.jp/>



河野和彦先生

名古屋フォレストクリニック院長、医師

約30年にわたって認知症患者とその家族と向き合い続け、治療と研究を重ねてきた認知症治療の第一人者。その経験から独自の治療法である「コウノメソッド」を確立し、その手法と効果は大きな反響を呼び、クリニックには日本全国や海外からも多くの患者が来院しています。著書、講演会、セミナー、YouTubeなどで、コウノメソッドを広く公開し、地道な啓蒙活動を続けた結果、全国各地にコウノメソッド実践医が増えています。

### ▶ You Tube チャンネル



### 「ドクターコウノの認知症動画」

認知症医療に画期的な手法として注目されているコウノメソッドを河野先生ご自身が解説するチャンネルです。



# ぬか漬け食べて 免疫力UP



管理栄養士 友安真梨さん

## 風邪やインフルエンザなどが流行しやすい冬。

免疫力を上げてウイルスから身を守るためには、身体全体の免疫細胞の約70%がある腸内の環境を整えることが重要です。そこで今回は日本の伝統的発酵食品である「ぬか漬け」に注目してみたいと思います。

ぬか漬けとは米ぬかを使った漬物のことで、多くの乳酸菌が含まれています。乳酸菌は善玉菌とも呼ばれ、腸内で「酸」を作りだし、

それが悪玉菌の増殖を抑え、腸内環境を整える働きをします。

特にぬか漬けに含まれる「植物性乳酸菌」は塩分や寒さという過酷な状況生き抜いた菌であるため、生きて腸に到達する可能性が高く、腸内の乳酸菌自体の数を増やすことができ、ヨーグルトに代表される動物性乳酸菌よりも強い整腸作用が期待できます。さらにぬか漬けには「酪酸菌」という

善玉菌も含まれており、それが大腸の正常な働きを助けてくれます。このように、ぬか漬けに多く含まれる善玉菌を摂取することで、腸内環境の改善や免疫力のアップが期待できるのです。

市販のぬか漬けは、品質上生きた植物性乳酸菌が少ない状態なので、ぬか漬けの効果を最大限に引き出すためには、自家製のぬか漬けがおすすめです。今年の冬は自家製ぬか漬けを食べて免疫力アップ! ウイルスから身を守りましょう!

## あざみ野での住まい探しはハウジングセンターへ

情報や画像が充実!  
見学申込や空き状況確認も簡単  
まずはWebでチェック!  
テレワークにおすすめ物件も多数!

～オンラインツールを使用したご案内・ご契約が可能です～  
ハウジングセンターでは、Zoomを利用したお部屋の内見や、契約金のクレジット決済、IT重説\*にも対応しており、ほぼ来店せずに契約まで可能です。お気軽にお問い合わせください。  
\*ITを活用して行う、賃貸契約の重要事項説明のこと

**ハウジングセンター あざみ野営業所** MAP 2

☎ 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

**ハウジングセンター たまプラーザ南口営業所** MAP 4

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

**ハウジングセンター あざみ野西口営業所** MAP 3

☎ 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

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  
2021年2月28日まで有効

**FunUP** あざみ野ファンアップ 検索

効果を感じるから続けたいくなる!

こんな方におすすめ!  
肩コリ・腰痛 運動不足 からだガチガチ

ストレッチ & スタジオ FunUP (ファンアップ) MAP 5

☎ 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  
※祝日は曜日に基づきます。  
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!  
通常¥1,000(税別)が  
FunUP 体験 **無料**  
※要事前予約  
2020年11月30日まで有効

QRコード

在宅でコリ固まったカラダに必要なのは...  
「正しく緩めるストレッチ」と「機能的トレーニング」

快適10分!! 緩めて伸ばす本格ストレッチ! | 誰でも簡単20分! しっかり全身運動! | 気になるカラダケアや人気のレッスンをご用意!

◎ストレッチマシン (ZERO-I) | ◎音波振動マシン (SONIX) | ◎機能的トレーニング (Queenax) | ◎ヨガ・ピラティス・ストレッチボールレッスン

こんな方におすすめ | からだガチガチ | 運動が苦手 | 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... | 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よう

〈コロナ安全対策実施中!〉

離れて | 手指の消毒 | 消毒を | 換気を | マスク着用 | 手洗いを | 実施しています

**秋の大紹介** 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か月以上ご滞在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11月30日まで有効

**テニスは社会的距離が確保できるスポーツです。**

テニスはネットを挟んでボールを打ち合うスポーツのため、社会的距離を充分確保できます。また、ゲーム性も高く楽しみながら夢中でボールを追いかけているうちに自然に体力UP、ストレス解消ができる不思議なスポーツです。

東急あざみ野テニスガーデン MAP 6

インドア(カーペット3.5面) | アウトドア(砂入り人工芝9面)

☎ 045-909-1500 | ☎ 045-905-2051  
〒 横浜市青葉区大場町705-3 | 〒 横浜市青葉区大場町704-1  
営業 月～金 9:15～22:30 | 月 9:00～19:00  
土 7:30～22:30 | 火～金 9:00～21:30  
日 7:30～20:00 | 土 7:30～21:30  
休 HPでご確認ください | 日 7:30～20:00  
休 HPでご確認ください

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

本誌の提示で!  
通常¥2,200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11月30日まで有効

**長生きできるスポーツNo.1はテニス!!**

**秋の特別入会キャンペーン**

①体験から即日入会で入会金、初月月会費無料(一部特別クラス、クラブは除く)  
②初心者クラス初月受け放題  
③レンタルパス(ラケット・シューズ)3ヶ月無料

※3か月継続が条件。また、入会登録料¥3,000(税別)は必要  
2020年11月30日まで有効

# WEB版 あざみ野STYLE

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「健康対談」には、暮らしに役立つ健康・医療情報が満載!



山本 聖子さん 山崎 大地さん 中 博さん 北原 照久さん 青木 晃院長 吉元 由美さん 尾身 奈美枝さん 田口 淳一先生 瀧美 和彦先生 松尾 通先生 辨野 義己先生  
塩谷 信幸先生 久保 明先生 白澤 卓二先生 対馬 ルリ子先生 浦上 克哉先生 渋谷 健司先生 水町 重範先生 近藤 信也先生 林田 哲先生 小田原 雅人先生 星野 恵津夫先生  
石井 良幸先生 沢田 哲治先生 北郷 実先生 小阪 憲司先生 斎藤 禮三先生 松沢 成文先生 村上 知文先生 早田 輝子先生 大谷 泰夫さん 森下 真紀先生 草間 香先生  
澤岡 詩野先生 鄭 雄一先生

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



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!

【あざみ野STYLE 事務局】 info@pathos-co.com



水道管にウイルスがついているか点検します

## 新型コロナウイルスに乗じた

# 詐欺に注意!



給付金をATMで受け取れます

コロナにかかったけど、治療費がないからお金を貸して

