

ヘルシーライフ&クーポン情報満載!

TAKE FREE

# あざみ野STYLE<sup>®</sup>

2021 SPRING

vol.44

コロナで変化する  
日本人の住まい方  
～住む場所でああなたの人生が決まる～

西川りゅうじんの健康対談

勝間和代氏 × 西川りゅうじん氏

「低出力パルス波超音波治療」によって、  
国内だけでなく広く世界に貢献したい

国際医療福祉大学大学院 副大学長  
東北大学名誉教授・客員教授

下川宏明先生

腸の健康と脳の健康は  
つながっている

～腸と脳の不思議な関係～

おおたけ内科クリニック 大竹真一郎先生

波動は脳を治す

名古屋フォレストクリニック 河野和彦先生

適切な運動とストレス軽減で  
認知症予防を目指す

ヘテロクリニック 木ノ本景子先生

WEB版  
あざみ野  
STYLE



ALLISON HOUSE

西川りゅうじんの  
健康対談

勝間和代氏

経済評論家、中央大学ビジネススクール客員教授。早稲田大学ファイナンスMBA、慶応大学商学部卒業。当時最年少の19歳で会計士補の資格を取得、大学在学中から監査法人に勤務。アーサー・アンダーセン、マッキンゼー、JPモルガンを経て独立。現在、株式会社監査と分析取締役、国土交通省社会資本整備審議会委員として活躍中。無料メルマガ4万7000部。著作多数、著作累計発行部数は500万部を超える。

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。

## 勝間流の働き方に世の中がシフト

**西川** 勝間さんはYouTubeで「住む場所で人生は決まる」という動画を配信していますが、コロナの感染拡大で働き方が変わって、住む場所を考え直す人も少なくありませんね。

**勝間** コロナは私たちの生き方を大きく変えました。住まい方を見直すきっかけにもなりました。住む場所で私たちの人生はほとんど決まってしまうと言っても過言ではありません。

**西川** たしかに環境で生き方は大きく変わりますね。コロナで在宅勤務が当たり前になりました。

**勝間** それまで当たり前だった通勤や対面サービスが不要な場合が多いことに世の中が気づき始めました。仕事の本質は付加価値の提供です。今まではインプットで評価される傾向がありましたが、評価がアウトプットベースになった最初の1年になったと思います。

**西川** なるほど、長時間労働や足で稼ぐのが美德という価値観から、バリューという尺度で、人・モノ・金・情報、そして、時間が再構成されているよ

うですね。勝間さんの仕事や生活に変化はありましたか？

**勝間** 私の会社は10年以上前から基本的にリモートワークで、社員全員が顔を合わせるのには月に1回程度でした。私たちの働き方に大きな変化はなく、私たちの働き方が標準になってきたと感じています。

豊かな自然と都会の利便性を  
両立する住まい方

**西川** 世間が勝間さんに追い付いてきたということですね。10年以上前から千葉の房総でワーケーション（ワーク仕事+バケーション休暇）しているとも聞きますが。

**勝間** 緑が少なく、騒音や粉塵が多い東京で一生暮らすのは健康に悪そうなので、自然が豊かな場所で暮らしたい。でも、都会の利便性も捨てがたいので、拠点を東京と千葉に持って行ったり来たりするのがよいだろうという発想からです。

**西川** いち早く二地域居住を実践してきたわけですね。ワーケーションを政府も推奨していますが、

実際にできている人はまだ少数でしょう。

**勝間** 東京にマンションを所有したまま、軽井沢や河口湖に別荘を持ったり、移住する人が増えてきました。徐々に一部の特別な人たちの働き方ではなくなってくると思います。

**西川** 人々が住みたいと思う条件の重心が、都会的な利便性から自然の豊かさにシフトしつつあると感じます。

**勝間** そうですね。タワーマンションの最上階に住みたい人は減ってくるかもしれません。

**西川** 住みやすさで注目を集めたり、人口が増えそうなエリアはどんなところでしょうか？

**勝間** 内陸よりは海に面しているところでしょう。温暖な気候で、なおかつ都会へのアクセスが良い場所が有利だと思います。

**西川** あざみ野のある横浜市は海に面した大都市で利便性が高く、豊かな自然も残っています。実際、東京都からの移住者が増えているように神奈川県には追い風ですね。

**勝間** 結局は人です。いい人が集まるところにいい人が集まる好循環が生まれます。いかに生産性や知的好奇心がある人を呼び込めるかがカギです。

## オンライン交流のきっかけを創ろう！

**西川** 住まいのあり方も変わりますね。

**勝間** 都会の住宅は住人が日中に会社や学校に行っていることを前提とした造りと広さです。在宅勤務には家庭内の物理的スペースが足りず、密になりすぎていることもよくあるでしょう。

**西川** 「つくばエクスプレス」の開業時に沿線のまちづくりに携わった際に地域の魅力を「とかいなか」と表しました。居住スペースの問題解決のために首都圏の「とかいなか」への移住が進みそうですね。ところで、勝間さんはコロナで社会が悪くなったこと、良くなったことは何だと思いますか？

**勝間** 悪いことは、やはり、人との交流が激減したこと。オンライン交流に慣れていない人は寂しいみたいです。良かったことは、人と会わずに快

適に過ごせる方法を多くの人が考え始めたことだと思います。皆さんがどのように人間関係の再構築をしていくのかに興味があります。

**西川** コロナで孤独にさいなまれる人が少なくありませんが、人に会えない寂しさはどうやって解消すればいいでしょうか。

**勝間** 月並みですがオンラインの交流を国や地域をあげて推奨していくことでしょう。不特定多数が集まれるZoomやVRチャットのような環境をもっと作っていくといいと思います。

**西川** 年配の人も孫や若い人に教えてもらおうと意外にハマります。

**勝間** 社会がますますデジタルへとシフトしてきますから、年配の方々も趣味を通じてオンライン交流のきっかけを作ると楽しく始められるでしょう。

**西川** ウィズコロナの世の中で、勝間さんがこれからやってみたいことは？

**勝間** YouTubeなど自宅のできる仕事に力を入れていきたいです。皆さんももっと自宅中心でいいのではないかと思います。

**西川** 勝間さんのいう通り、自宅を中心に生活を再構築していく時代ですね。前向きに、住む場所、住まい方、生き方をあらためて考え直す機会にしたいと思いました。ありがとうございました。

## Katsuma's Topic

## 勝間和代さんのYouTubeチャンネル



「勝間和代が徹底的にマニアックな話をするYouTube」には、ガジェット紹介や、さまざまな本、そして日常的に感じることなどに関する動画が毎日アップされている。マスメディアではわからない勝間さんの日常や考え方を知ることができる。ぜひチャンネル登録しよう！

## Ryujin's Topic

## 「猫型ワゴンロボ Bellabot」



りゅうじんがマーケティングする最新式ロボットBellaは、人と人の接触を減らせる上に、なでると表情が変わって超カワイイ！AIで人や障害物を避けながら自走するので、イオンモールやスターバックス等の施設やお店、商店街や病院での誘導・配膳・チラシ配りに活躍中！



# 「低出力パルス波超音波治療」によって、国内だけでなく広く世界に貢献したい



本誌2019年春号で紹介した『超音波によって認知症が改善』という記事は大きな反響を呼びました。認知症は世界中で社会問題になっているものの、治療法や特効薬がないのが現状です。下川宏明先生に改めて、世界中が待ち望んでいる画期的な治療法、そしてこの2年間の研究の進歩についてうかがいました。

## アルツハイマー型認知症は血管病から始まる神経変性疾患である

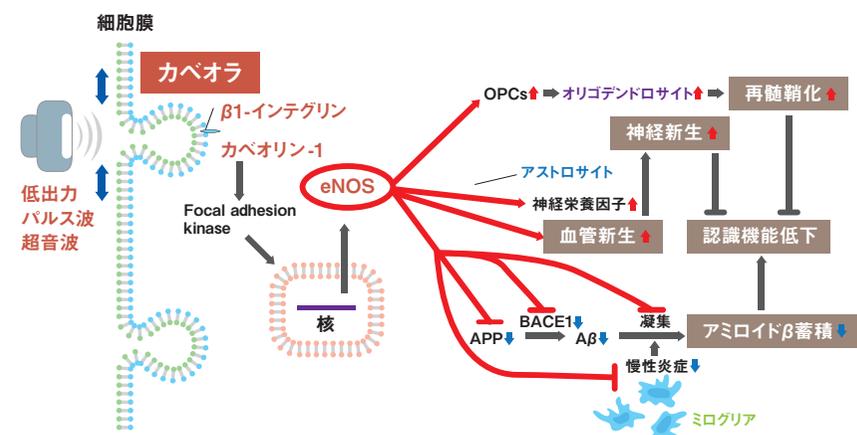
アルツハイマー型認知症は、脳の神経細胞や神経伝達物質が減少して、脳が小さく委縮してしまうために引き起こされる神経変性疾患です。その原因は、アミロイドβの蓄積やタウタンパクの活性化といわれています。製薬メーカーは、アミロイドβを減らす薬を開発していますが、そのほとんどは有効ではありません。それは、アルツハイマー型認知症は、アミロイドβさえ減らせば改善するような単純なものではないからです。アミロイドβの蓄積は原因の氷山の一角にすぎず、本当の原因物質ではない可能性もあります。

私は研究を通じて、認知症は微小循環不全による慢性炎症を伴う血管病ととらえるようになりました。簡単に言うと、脳の血流を良くすれば、アミロイドβはたまりにくくなるのではないかと考えたわけです。そこで、私は「低出力パルス波超音波治療」という、脳の微小循環障害を改善する、まったく新しい認知症改善へのアプローチを開始したのです。

## 低出力パルス波超音波が血流を増やす仕組み

具体的には、患者さんの耳の少し前の側頭部に凸型振動子を密着させ、そこからパルス波超音波を照射します。超音波が血管内皮細胞のくぼみ(カベオラ)を振動すると、eNOS(内皮型一酸化窒素合成酵素)が活性化され、一酸化窒素(NO)が産生され、血管を広げたり、血管を新生したり、慢性炎症をとってくれます。このNOは血管を新しく作り出すため、血流が良くなり、アミロイドβの蓄積を減らすという仕組みです。低出力パルス波超音波によって

図 超音波治療の作用機序 (アルツハイマー型認知症モデル)



下川宏明先生



国際医療福祉大学大学院 副大学長  
医学部・大学院医学研究科教授  
東北大学名誉教授・客員教授

NOが産生されることで、血管の慢性炎症がとれ、アミロイドβの蓄積が顕著に減少し、認知機能の低下を抑制する効果があることを動物実験で確認しています(図)。

## 超音波は副作用がほぼない、安全性の高い治療法

治療は、できるだけシンプルで、患者さんに負担が少なく、副作用がないものであるべきです。

この治療法は、患者さんはヘッドホンのような装置をつけて横になっているだけで、違和感や痛みはありません。また、病的組織には「適切な刺激を与えると、必要な組織をつくる準備状態」が整っています。超音波で適切な刺激を与えることで、NOを増やして自己治癒力を活性化させ、必要な組織をつくる力を目覚めさせるのです。患者さん自身の組織で治していくので無理がありません。そして不思議なことに、病的組織では血管は新生しても正常な組織では反応せず、病的組織が正常になったら自然と血管新生を止めるので、副作用が起りにくいこともわかっています。

## 現在、探索的治験を実施中。検証的治験は東京と大阪でも

「超音波で認知症を治す」という新しいアプローチの治療法は、2018年4月から軽症のアルツハイマー型認知症患者さんを対象に、探索的治験を開始しました。まず、安全性を確認するための第1部を始めました。安全性が確認されたのを受けて、2019年4月からは効果を検討する第2部の治験を行っているところです。第1部に参加した5名のうち4人は、本人も家族も効果があると感じたため、治療を続けています。第2部では40名の治験を目指して現在進行中です。コロナ禍で東北大学まで通えなかったり、中等度や重度の認知症患者さんを対象としていないため、治験に入れない患者さんが多いのが現状です。そして、2022年から予定している最終段階の検証的治験では、可逆性のある軽症患者さんで二重盲検比較試験を行い、約3年で治験を終了させる予定です。東京や大阪でも治験ができるように準備し、治験のスピードアップを図ります。

軽症の患者さんで超音波治療の効果が認められたら、その後重症患者さんへの治療や、中高年層の予防にも広げていく予定です。将来的には、会社帰りに近くのクリニックで手軽に超音波の照射を受けて治療/予防ができるイメージを描いています。

アルツハイマー型認知症患者さんのほとんどは、新型コロナウイルス重症化ハイリスクの高齢者です。感染予防のために巣ごもり生活を余儀なくされ、人との接触や会話が減ったために、認知症の進行が早まった方が多くいます。また、認知症患者さん本人がウイルスを予防するのが難しいため、家族や施設職員に大きな負担がかかっているのも事実です。

毎年、地球上で約1000万人が発症しながら特効薬がないという深刻な状況にある認知症。一日でも早く「低出力パルス波超音波治療」を多くの方が受けられるようになり、国内だけでなく広く世界に貢献したいと思っています。

YouTube 「ドクターコウノの認知症動画チャンネル」 第33回より

## 波動は脳を治す



### 素粒子レベルで健康を考え、波動を調整する

今回は、人間の身体にとっても影響を与えている「波動」についてお話しします。波動とは、同じようなパターンが空間を伝播する現象のこと。人間の体は、素粒子が無数に寄せ集まって構成されていて、波のように絶えず動いている素粒子の波長が健康状態を左右します。悪い音の振動で病気になりやすく、良い音の振動で病気が癒される可能性があるのです。

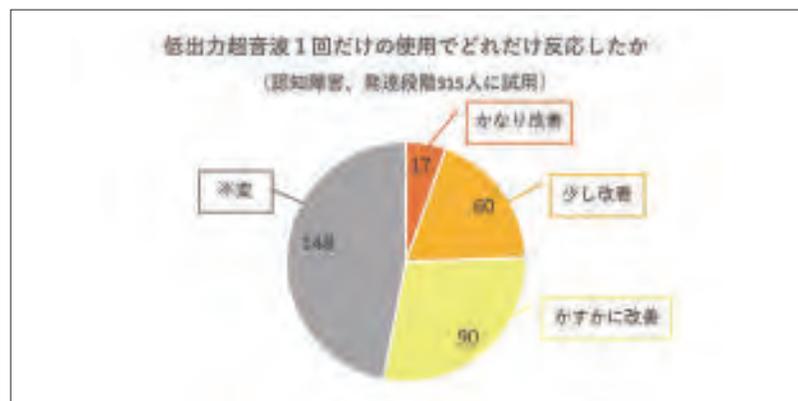
宇宙万物は固有の周波数を持っていて、特定の周波数が生命を共鳴させたり、成長を促したりしています。人間にとって良い周波数は528Hzで、傷ついたDNAを修復させるといわれています。ビートルズの「イマジン」や宗教音楽の中心音が528Hzであることは、決して偶然ではないでしょう。

波動は物理学の世界から、バイオレゾナンスと呼ばれる医学に応用されつつあります。バイオレゾナンスとは、バイオ(生体の)+レゾナンス(共鳴)のことで、体に特定の共鳴を与えて、体のエネルギーの測定と治療が行えるもので

す。それぞれの臓器が持つ固有周波数を当てて、その周波数のずれから臓器の不調や病気の原因などを測定し、ずれた周波数を整えて(波動調整を行う)治療をするのです。1976年にドイツの物理学者パウル・シュミットが発明した「波動測定治療器」は、現在もドイツで治療の一環として使用されています。

### 超音波の波動がもたらす効果

一般的に超音波とは、周波数が高くして耳で聞こえない音とされています。私のクリニックでも超音波機器を治療に導入しています。認知障害や発達障害を持つ患者315人に超音波機器を1回だけ使ってもらった結果をレポートします。



注目したいのは、1回(20分)のみの使用で、53%が良いという評価をした点です。そのうち半数以上がレビー小体型認知症やてんかんなど意識障害系でしたので、この超音波に覚醒効果があるのだらうと思います。主な改善項目は、活気、発語、目つきなどで、逆に落ち着いたという方もいます。また、効果があったと回答した143人に、効果の持続期間を尋ねると、2~3日が最も多く48名、2週間~1か月以上も効果が続いた人が41人いました。

YouTubeでは、患者さんのBefore動画とAfter動画もいくつか紹介しています。例えば、20年間パーキンソン病を患っている59歳男性は、歩行の仕方に大きな違いがみられます。全員に当てはまるわけではありませんが、



河野和彦先生



名古屋フォレストクリニック

YouTube  
ドクターコウノの  
認知症動画チャンネル

チャンネル登録



超音波の脳への作用には驚くべきものがあります。ほかにも、認知症、てんかんなどの症状がある患者さんたちの積み木や歩行の変化も紹介しています。

音には体に良い音と体に悪い音があります。CDのように一部の周波数をカットしてデジタル化した音は、身体を疲れさせ、心身を害します。一般的なスピーカーは、人工的な振動で音を出しますが、スピーカーの前面に中空ストローファイバー層を置いて自然音に変えるスピーカーの開発が進んでいて、中国政府はそれを2019年に認知症治療に採用しています。

### 電磁波で覚醒させる「頭蓋電気刺激療法」

超音波とともに、医学に応用できる波動として注目されているのが電磁波です。電磁波というのは、

電場と磁場の変化を伝搬する波(波動)です。光や電波も、電磁波の一種です。

視床下部には覚醒中枢がありますが、それに関わる神経伝達物質はわかっていません。視床下部が電磁波を周囲に発して、脳全体の覚醒を保っているのではないかと推測しています。

つまり、視床下部は神経伝達物質のみならず、電磁波などの波動的なもので脳全体を動かせる中枢になっているという推測です。

ストレスによって、ある周波数を持つ脳の特定の回路が異常に活性化すると、脳に悪影響を及ぼします。電流を用いて活性化した回路を破壊するというのが、「頭蓋電気刺激療法」です。8個の電磁石を頭に当て、1mAの電流を直流で流すこの治療法は、不眠症・うつ病・依存症に効果があり、抗うつ薬より有効で副作用がないといわれています。

### ドクターコウノからのメッセージ

波動を追究していくと、量子力学にとどまらず、スピリチュアルな世界や宗教の範囲にも及ぶため、波動を非科学的だと決めつける人がいます。しかし、最先端の量子力学は、すでに霊や波動の世界に肉薄している現実を知っておいたほうがいいでしょう。

超音波によるわずか20分の波動で劇的に脳機能が改善した患者さんたちから、もっと波動医学を勉強しなさいと激励され、今回の勉強につながったことを感謝しています。今後は、波動医学と断食医学という未来の2大医療をさらに研究し、無理のない形で皆さんに提供していきます。皆さんも、健康や免疫力を維持し、薬に頼らず自分で治す知恵を武装していきましょう。

河野和彦先生の特別講演があります

第7回認知症治療研究会  
オンライン開催(ZOOM)  
2021年  
3月14日(日)10:00~17:00

詳細、お申込みはこちら



# 適切な運動とストレス軽減で 認知症予防を目指す



## ミニセミナーのご案内

5/13 (木) 今日からできる免疫力の上げ方

6/9 (水) 大切な人が癌になった時  
知っておきたいこと

詳しくは **P.12** をご覧ください。

ヘテロクリニック  
木ノ本景子先生

現時点では、「認知症にならない」方法というのはありません。しかし「どうすれば認知症になりにくいのか」ということは、研究によって少しずつわかってきました。

「認知症予防外来」を設け、認知症予防に効果があるとされる運動プログラムなどを提供されている、ヘテロクリニック（神奈川県鎌倉市）の木ノ本景子先生にお話をうかがいました。

### 認知症対策は、 予防と早期の治療が大事

高齢者の5人に1人、85歳以上になると約半数が認知症であるといわれています。

また、認知症は患者さん本人だけでなく、家族にも精神的、体力的な負担が大きくかかります。

認知症の原因としてはアルツハイマー病が多いのですが、中には治療可能な病気の場合もあります。一度はきちんと検査することをお勧めします。

とはいえ、認知症の多くは根本的な治療が難しいので、予防することと、早期の治療で進行を少しでも食い止めることが大事です。

### 予防外来の2本柱は、 適切な運動とストレス軽減

ヘテロクリニックの認知症予防外来にいらっしゃるの、認知症には至ってないけれど物忘れが気になり始めた方や、認知症の初期段階にある方がメインです。診療内容は、運動をしっかりすること、そしてストレスを減らすことを中心としています。

基本コースは、頭部超音波マッサー「Ultra-ma」と、運動プログラム「Sense Up Work」、感情カウンセリングを組み合わせで行います。

脳の神経細胞にとってストレスは大敵です。実際にご高齢になっても健康でしっかりとした人はストレスが少ないように思います。

ストレスを減らそうと思っても自分一人では難しいことも多いでしょう。そのため、認知症予防外来では、ストレスを軽くするため、初回、5回目、10回目に感情カウンセリングを行っています。

このカウンセリングの効果を高めしてくれるのが「Ultra-ma」です。

認知症予防外来でも最初に「Ultra-ma」を受けていただきますが、「Ultra-ma」は、リラックス効果だけでなく、脳の血流を増やす効果があります。

次は、「Sense Up Work」の運動です。運動は脳の神経細胞を増やすのに最も効果的です。

「Sense Up Work」では、全身のあらゆる筋肉に意識を向けながら簡単な動作をしていただきます。マウスの実験でも意識を向けることは神経細胞を育てる効果的であることが分かっています。

運動はやり過ぎると逆効果になる場合もありますので、簡単な動作を自分の身体に意識を向けつつ行って、神経細胞を育てていきましょう。

また、運動にはストレスを減らす

作用もありますので、これら3つを組み合わせることでの相乗効果が期待できます。

### 自宅で取り入れたい認知症予防

認知症を予防するには受診したときだけでなく、日ごろの生活が大切になってきます。日常生活で特に意識してほしいのが、睡眠、運動、呼吸の3つです。

認知症を予防するためには、睡眠は重要です。眠っている間に認知症の原因となる物質や老廃物が排出されます。それだけでなく、睡眠不足になるとストレスに弱くなったり、イライラしやすくなったりします。

長く眠っているのに翌日に疲れが残っているようであれば、睡眠の質が悪いのかもしれません。

生活のリズムを整えたり、寝室の環境を整えたり、寝具を工夫したりすると睡眠の質が上がります。

眠る前に食事をとったり、お酒を飲んだりすると睡眠の質を落としかねませんので注意しましょう。

また、先ほどお伝えした通り、

認知症予防にとってもよいのが運動です。ハードな運動を10日に1回行うよりも、30分以上の運動を週2回以上行うことが効果的だとされています。どのくらいの運動がよいのかは人によって違います。無理なく続けられる運動をしましょう。

呼吸は自律神経を整えるうえで、とても良いツールです。自律神経は自分の意思とは関係なく働いています。たとえば心臓は眠っている間も休まずに動いていますが、自分の意思で止めたり動かしたりできません。

その例外が呼吸です。呼吸をする筋肉は自律神経だけではなく、自分の意思で働く随意神経によってもコントロールされています。自律神経が働いているので、眠っている間も呼吸が止まることはありませんが、随意神経の働きで意識的に呼吸を止めたり、呼吸のスピードを変えたりすることはできます。

そのため、呼吸の方法を変えると自律神経にも刺激が入ることになります。たとえば、ゆっくり深く

呼吸すると副交感神経が優位になり、リラックス状態になります。

睡眠、運動、呼吸、どれも大切ですが、3つとも同時にストイックに取り組むと、それがストレスの原因になることもあります。まずは、簡単にできそうなものから始めるとよいかもしれません。

最近の研究では、認知症を発症する20年も前から、その原因となる脳内の異常が始まっていることがわかっています。認知症の発症リスクが高まるのは60代ですから、40、50代のうちから予防を意識した生活にシフトしていきましょう。

いつまでも自分らしく生活を送るために、今日から認知症予防を意識した生活を始めてみてください。



### 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/>



# ALLISON HOUSE

健康・環境がテーマの  
あざみ野駅前カフェ&バー

## Café & Bar AZAMINO

Brain & Body Store 併設

コロナ対策  
実施中



入店の際には、  
アルコール消毒  
と検温にご協力  
ください！



座席に飛沫  
防止のアクリ  
ル板を設置し  
ています



Cafe time 11:30~18:00

コーヒーハンターの川島 José. 良彰氏が  
世界中から選りすぐったコーヒーとエスプレッソ。



- アルトルナ (HOT) ..... ¥500
- サンミゲルダーク (HOT) ..... ¥500
- バカマラナチュラル (HOT) ..... ¥750
- アイスコーヒー ..... ¥500



清澄白河のおしゃれな紅茶専門店の  
薫り高い紅茶でくつろぎのひとときを。



- セイロンティー
- セレندیピティ (HOT / ICE) ... ¥450
- ルイボスティー
- カーニバル (HOT) ..... ¥500
- フレーバーティー
- アールグレイ・ブルーバード (HOT) ¥500
- ティーバッグセット ..... ¥000

### Dessert Menu



- フォンダンショコラ (写真) ¥550
- お茶菓子付き有機抹茶 ¥550
- ケーキ ¥500~ など

### Food Menu



- アマトリチャーナ (写真) ¥600
- エビピラフ ¥600
- チキンライス ¥600 など

### Drink Menu



- ビール ¥600
- ハイボール ¥500
- グラスワイン (赤/白) ¥700

### Food Menu



- ミックスナッツ ¥400
- オリーブ ¥400 など



Bar time  
18:00~24:00

パーティムには壁一面で  
映画やミュージックビデオも楽しめます。



山崎 12年  
¥1,500

世界的権威のある酒類コ  
ンテストで数々の賞を受  
賞しているジャパニーズ  
ウイスキーの代表格。芳  
醇な香りとなめらかな味  
わいをお楽しみください。

ラガヴァーリン 16年  
¥1,000



ウイスキーの名産地  
であるスコットラン  
ド/アイラ島の中  
でも個性的なシングル  
モルト。

グレンファークラス  
は「Icons of Whisky  
Scotland 2020」で  
年間最優秀蒸留所に  
輝いた名門。12年は  
ラインナップの中で  
最も人気があります。

グレンファークラス 12年  
¥800

## 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

5/13(木) 15:00~16:00

### 今日からできる 免疫力の上げ方



講師：木ノ本景子先生 内科医、脳神経内  
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。



6/9(水) 14:00~15:00

### 大切な人が癌になった時 知っておきたいこと



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。



店内中央には、大きなテーブル

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  
パーティム 18:00 ~ 24:00  
※新型コロナウイルスの影響により、  
営業時間は今後変更になる可能性  
もあります。

🗓 不定休

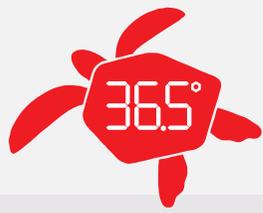


トリップアドバイザーは  
世界最大の旅行サイトです。

📖 本誌の提示で！  
ハイボール  
¥50 引き  
※お一人様1回限り  
2021年6月30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6月30日まで有効

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®

バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5°

山本化学工業(株)公認

☎ 045-905-3365 @ info@bp-tech.jp

## Brain & Body Store®

バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5°

☎ 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、祝日



### 常温で高レベルの赤外線を放射する健康増進機器バイオエスペランサ

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。(フィルター2枚付き)

〈特徴〉

- ① 99%のウイルス、菌の飛沫をカット (PFE試験で証明)
- ② 呼吸がしやすい
- ③ 洗って繰り返し使用できる

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。

サイズ: (男女兼用) S~XL (女性用) S~XL



#### 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美活に。



### 超音波による頭部とボディのケアマシン



#### 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。



#### 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。

#### 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。

本誌の提示で!  
バイオエスペランサ商品  
**10% OFF**  
2021年6月30日まで有効



#### 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。



#### 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。



#### 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。



### 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!



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。



〈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。

一般社団法人日本セルフケア研究会  
「日本認知症予防学会学術集会2021」に出展いたします

第10回日本認知症予防学会学術集会  
会期: 2021年  
6月24日(木)~26日(土)  
会場: パシフィコ横浜 ノース  
大会長: 浦上克哉 (鳥取大学医学部教授)

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 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



# 腸の健康と脳の健康はつながっている ～腸と脳の不思議な関係～



おおたけ内科クリニック医院長  
大竹真一郎先生



『腸の「吸収と排出」が健康の10割』

大竹真一郎 著  
¥1,100 + 税 ワニブックス

私たちの腸内には約1000種類、100兆個の菌がいて、腸内環境の悪化は、大腸がん、肝臓がんをはじめ、肥満や心臓病などのリスクも高め、肌や脳年齢の老化を早める原因にもなります。腸はお腹だけでなく、全身の健康と密接に関係している器官なのです。最近では、腸や腸内細菌が脳と連携していることもわかってきました。全身の健康のために、どのように腸内環境を整えればよいのか、大竹真一郎先生にうかがいました。

## 腸内細菌のバランスと多様性が大事

腸内細菌は大きく3つに分類されます。

1. 善玉菌：乳酸菌、ビフィズス菌など、腸の働きを整える菌
2. 悪玉菌：大腸菌、ウェルシュ菌など腸内で有害物質をつくる菌
3. 日和見菌：善玉菌と悪玉菌の優勢なほうに味方する菌

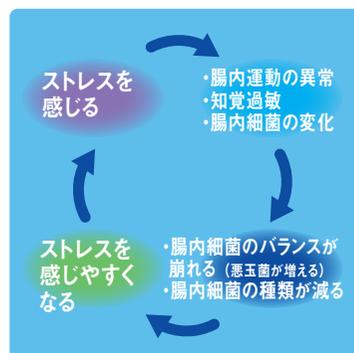
腸内環境にとっても大事なものは、バランスと菌の多様性です。健康な成人の腸内環境のバランスは、善玉菌20%、日和見菌80%、悪玉菌10%が良いとされています。多様な腸内細菌がお互いに作用しあって健康を保っているため、菌の種類を増やしていくことが、健康にとってよいことです。

## 腸内細菌は脳と関係している

脳と腸は、情報を交換して影響を及ぼしあう「脳腸相関」の関係にあります。例えば、ストレスが増えたとお腹の症状を感じやすくなるのは、ストレスを感じた脳が腸に影響を与えているからです。怒りの表現に「腹が立つ」「はらわたが煮えくり返る」という言葉があるように、日本人は昔から脳と腸が影響しあうことが体験的にわかってきたのでしょう。

最近の研究では、腸内細菌が脳と腸の情報交換に寄与していることがわかり、「脳腸細菌相関」に進化しました。ストレス、運動不足、過食・偏食は、腸内細菌の多様性を崩し、バランスを悪く

する原因になります。しかも、ストレスで腸内環境が悪くなると、ますますストレスを感じやすくなる悪循環に陥ります。



人間関係や仕事のストレスをすぐに解消するのが難しい場合は、まずは腸内環境を整えてみてはいかがでしょうか。腸内環境をよくしていくと、ストレスを感じにくくなります。

また運動は、血糖値の上昇を抑える、自律神経を整える、腸の動きをよくするなどの効果があります。激しい運動である必要はなく、よく歩くようにしましょう。

好きなものばかり食べていたら、限られた細菌しか定着できず、腸内細菌の種類は増えません。いろいろな食材を食べるこ

と、短鎖脂肪酸を増やす発酵食品や食物繊維などを積極的に摂ることをお勧めします。

## 短鎖脂肪酸が腸を元気にする!

短鎖脂肪酸は、大腸内で腸内細菌によってつくられる酸で、酢酸、酪酸、プロピオン酸などの種類があります。この短鎖脂肪酸には、腸を元気にしてくれるたくさんの働きがあることがわかってきました。

- 1) 大腸を動かすエネルギー源
- 2) 腸管のバリア機能
- 3) 大腸がんのリスクを下げる
- 4) 抗うつ作用
- 5) ストレスの緩和
- 6) 食欲を抑える

このような働きを持つ短鎖脂肪酸を腸内に増やすと、腸内環境が整っていきます。

## 短鎖脂肪酸の上手な増やし方

短鎖脂肪酸は、プロバイオティクス(善玉菌)と、プレバイオティクス(エサとなる食物繊維やオリゴ糖など)を合わせて摂ることで増え



ていきます。

まずは、乳酸菌やビフィズス菌が豊富な発酵食品で、腸に有益な善玉菌を積極的に摂りましょう。ヨーグルトは食べてすぐに症状が改善されることを期待せずに、2週間から1か月程度続けてみてください。

善玉菌のエサとなる食物繊維も一緒にしっかり摂ります。食物繊維には水に溶けやすい水溶性食物繊維と、水に溶けない不溶性食物繊維の2種類があります。短鎖脂肪酸のエサとなるのは、主に水溶性食物繊維です。1日に摂取する量の目安は、男性19g、女性17gで、水溶性1に対して不溶性2の割合が理想です。

ちまたには、「〇〇さえ食べれば」「〇〇するだけで」健康になれるというノウハウがあふれていますが、それさえ食べれば病気になるという万能な食材も、これさえすれば健康になれるという魔法もありません。良い腸内環境は人それぞれであることに加え、ある病気になりにくくても、別の病気は引き起こしやすいこともあります。ご自分の体質や健康上の課題によって自分のゴールを定めることが大事です。

今日から、①よく歩く、②発酵食品を摂って腸内細菌の種類を増やす、③食物繊維を摂って短鎖脂肪酸を産生する生活を始めて、腸と脳の健康を守っていきましょう。



**DATA**

**おおたけ内科クリニック**

〒 東京都港区赤坂6-3-20 HATビル4F  
☎ 03-3588-1371  
🌐 <https://www.ohtake-clinic.net/>

# 認知症の人のご家族も、 ふらっと気楽に立ち寄ってみてください ～東京・目黒「Dカフェ」の取り組み～



NPO 法人  
Dカフェまちづくりネットワーク代表  
竹内弘道氏

「Dカフェ」は都内最大手の認知症カフェ。その中核となる「Dカフェ ラミヨ」は、東急東横線祐天寺駅近くの住宅街にあり、代表の竹内さんの自宅2階をワンルームにして開放しています。認知症で困っている地域の人に寄り添い、相談先を広げるNPO「Dカフェまちづくりネットワーク」代表の竹内弘道さんにお話をうかがいました。

## 認知症カフェとは？

「認知症カフェ」とは、認知症の人やその家族が、仲間や専門職につながりを持ったり、悩みを相談できたりする集いの場です。誰でも参加できて、コーヒーを飲みながらリラックスした雰囲気の中で、気楽に認知症の相談できることが特徴です。認知症を英

語でDementiaということから、「Dカフェ」と呼んでいます。

認知症カフェというスタイルは、認知症ケア先進国であるオランダの「アルツハイマーカフェ」やイギリスの「メモリーカフェ」など、ヨーロッパで生まれました。日本では、2013年に厚生労働省が発表した「認知症施策推進5か年計画（オレンジプラン）」で、認知症の

人やその家族を支援する施策の一つとして「認知症カフェ」を打ち出しました。その後、新オレンジプランで認知症カフェが重要な取り組みと位置付けられ、全国で開設が盛んに進み、現在では7000か所以上あるようです。

## 「Dカフェ ラミヨ」の活動

母を20年にわたり介護した経験から、「目黒認知症家族会たけのこ」を1998年に発足し、その新規活動として、カフェスタイルの認知症交流会「ラミヨ」を2012年7月にスタートしました。2021年1月現在で、目黒区と世田谷区で10か所のDカフェを運営しています。

ラミヨでは、認知症と付き合いながら家族で暮らしをしていけるように、介護経験者たちが認知症の人とその家族をサポートしています。デイサービスのようメニューはなく、認知症の人の話を、ゆっくり聞くことがメインです。

また、家族に対しては、日常生活での不安や悩みを聞いて心理的なケアをしたり、懇談会を開催

して認知症の人との暮らし方などの情報を提供しています。

もう一つの大きな役割は、本人や家族が抱える問題を解決できるように、適切な相談先につなげることです。例えば、夜に寝てくれないなど、治療が必要な場合は、専門医や相談員がいる認知症専門病院を紹介してつなげます。特にDカフェを併設する目黒区内の3つの病院の医師とは、連携も密接です。ほかにも、デイサービスに行ってくれないという問題には、どのようなデイサービスがいいか話し合い、地域包括センターと連携していきます。区役所や包括支援センターには相談しにくいという方には、包括支援センターの使い方を教え、間を取り持つなど、認知症の人と地域をつなげるハブ的な役割を果たしています。

## Dカフェが大切にしている「Dコンセプト」

Dカフェの「D」は、Dementia（認知症）という意味だけではなく、Dカフェが大切に

している別の意味合いも込められています。

Diversity（誰でも）：認知症の人とその家族、医師や看護師、専門職、自分や親が認知症になるかもしれない地域住民など、誰にでも門戸を開いています。

Democracy（自由・対等・尊厳）：認知症の人もお医者さんも自由に対等な立場で話をします。お世話をする人・される人ではなく、自分でできることの自由を尊重します。

Dialogue（対話）：一番大切なのは、一対一の対話です。認知症の人の話を否定せずに聞き、手をさする、優しいまなざしを向けるなど、相手の気持ちの理解に努めます。

認知症で困ったらDカフェを利用してみましょう。本人も介護に疲れ気味の家族もここにきて、似た環境の人とコミュニケーションをとることで安心したり、勇気づけられたりするようです。

参加費は、300円のコーヒー代のみで、予約はいりません。ホームページや年2回発行の認知症

情報誌『でいめんしあ』でラミヨのスケジュールを確認して、ご都合が良い日に、まずはふらっと来てみてください。来たいときに来て、来たくないときは無理に来なくていいという自由なシステムです。目黒区内はもちろん、東横線が通っている埼玉や横浜から来る人もいます。認知症の人も家族も気楽に立ち寄ってみてください。



DATA

**市民交流スペース「ラミヨ」**

〒 東京都目黒区五本木 1-5-11  
☎ 03-3719-5592  
🌐 <http://d-cafe.kazekusa.jp/>

第2土曜日 2時～4時  
第2日曜日・第4土曜日 1時～4時



バルコニーの赤と緑の帯が目印。



特定非営利活動法人Dカフェまちづくりネットワーク ホームページより

# 野澤監督が「がん」に続いて 「認知症」がテーマの 映画製作を予定

『がんと生きる 言葉の処方箋』などのドキュメンタリー映画で、世の中に希望を与えてこられた、映画監督の野澤和之氏。次作は、認知症をテーマとした映画を予定されています。『がんと生きる 言葉の処方箋』で伝えたかったこと、次回作への思いなどをお聞きました。

## 『がんと生きる 言葉の処方箋』 が異例のロングラン

2019年5月に公開した映画『がんと生きる 言葉の処方箋』は、ドキュメンタリー映画にしては異例のロングランとなりました。文部科学省の選定と厚生労働省の推薦を受け、時代の流れにも乗りました。

当初は「がん哲学」を提唱された樋野興夫先生のドキュメンタリーを撮る予定で、その頃の映画のタイトルは「明日この世を去るとしても今日の花に水をあげなさい」でした。タイトルのとおり、人が死ぬとしても花に水をあげるということを深く追求しようとしたのですが、なかなかうまくいかず、がん患者から希望を見出すことの難しさを痛感しました。

私は、映画は辛い現実を忘れられるものであってほしいと思っています。ドキュメンタリー映画といっても、がんの辛い部分だけでなく、希望にも光を当てたいというのが私の方針です。ところが、取材が始まり希望を探しているうちに、私にステージ3の大腸がんが見つかりました。希望どころか、僕は死ぬんだという絶望を味わいます。しかし、がん哲学を勉強したおかげでしょうか。がんの告知を受けても誰かを責めること

もなく、泣き崩れることもありませんでした。

手術後は、抗がん剤治療は行わず、さまざまな食事療法を中心に治療に取り組んだところ、体質が変わりました。すると、体調が改善するにつれて、とんとん拍子に映画の話が進みだしたのです。映画にスポンサーがつき、資金の提供者や田寺さんのようなプロデューサーが集まってくれました。私自身ががんですから、がん患者と同じ目線で取材ができました。それで完成したのが、「がんと生きる言葉の処方箋」という映画です。



映画監督  
野澤和之氏

### 〈プロフィール〉

立教大学・大学院卒業。記録・文化映画の助監督を経て、テレビ報道へ。その後テレビドキュメンタリーにて数々の賞を受賞。

### 主な作品

- ドキュメンタリー映画「HARUKO (ハルコ)」(2004年)
- 「マリアのへそ」(2008年)
- 「がんと生きる 言葉の処方箋」(2019年)

映画のスタートとなった「がん哲学」は生きるための学問であり、それぞれの人が、がんを通して哲学するものであることがわかりました。すると、がんとたたかう人たちの生きる姿を観察すれば作品ができることを実感しました。つまり、がんになっても、死ぬ瞬間まで生きることが実は希望だったのです。

「明日死ぬとしても今日の花に水をあげなさい」というのは、マルティン・ルターの「たとえ明日世界が滅亡しようとも、今日私はリンゴの木を植える」という言葉を樋野先生がアレンジして作った言葉です。宗教的な言葉ですが、自分が死に直面したときに、自分のこと以外にも目を向けなさいということ。もっといえば、自分が死ぬとしても、花という別の命を考えてあげると、自ずと自分も変わるという非常に深い解釈もあります。

## 認知症をテーマに チャレンジを決意

次回作は、認知症を題材とした映画にチャレンジします。ただし、認知症に関するテレビや映画は、介護者が認知症患者に付き添う様子や、悲惨な状況の中で看取るかというのが主流です。がん違って特効薬ありませんから、ハードルが高いでしょう。しかし、2025年問題(団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になり、日本が超高齢化社会になること)をもっと正面から考えて、認知症というものをとらえたいと思っています。

タイトルは、『認知症と生きる希望の処方箋』という、処方箋シリーズにする予定です。認知症とどう生きていくかを前向きな視点でとらえていく、これだけです。名古屋フォレストクリニックの河野先生にもお会いし、河野先生の生き方や治療法、実践されている医師の方々を見ると、小さな希望の光があると感じました。認知症になっても絶望しなくてもいい現実を見せる必要があり、「認知症と生きる希望の処方箋」という方向性は間違っていないと確信しています。

この映画では、人間が生きる様、回復する様、あるいは介護する様を丹念に追っていくことが原則です。認知症患者の介護をしている方々が少しでも幸せを感じ、認知症患者予備軍の不安を少しでも払拭できるような映画になればと思っています。2022年の春には完成したいですね。

### 映画プロデューサー 田寺順史郎氏

私の身近にも認知症になった方が何人かいて、家族が大変な思いをしているのを見ていて、治療法がないにしても、予防など何かしら考えていかないとだめだと思いました。

認知症が抱える課題をなんとか世の中にアピールできるようなものがないかと野澤監督に相談したら、「難しい問題だけどやろう」と共感していただきました。おかげさまで『がんと生きる 言葉の処方箋』が評判良かったので、一緒に取り組んでみようと思っています。



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

## 食事の工夫でうつ予防 頭をよくする<sup>あぶら</sup>油脂とは

コロナ禍において、人とのコミュニケーションや活動量が減って、気分が落ち込みやすい人が増えています。長引く感染予防生活で「コロナうつ」を引き起こさないよう、新型コロナウイルスに負けないココロとカラダづくりを心がけましょう。

「魚を食べると頭が良くなる」という説を聞いたことはありますか? その都市伝説の真偽を明らかにするとともに、魚の食べ過ぎによるメタボでうつの発症率を上げない方法を紹介いたします。

長させる作用を持つものがあります。しかもその物質は血液を介して全身を循環するため、傷ついた脳神経があれば、その修復もしてくれます。運動後は気分がスッキリし、夜はグッスリ眠れる効果から、ゴルフや水泳、ジョギングに勤しむ方はこの作用を知っているからです。

### DHAを摂取しやすい食材 (可食部100gあたり、単位mg)

マアジ(開き干し・焼き)/ウナギ蒲焼 1,300、焼きサンマ(皮付き) 1,200、マイワシ(缶詰・油漬け) 810、焼きシロサケ 510、イカナゴ(佃煮) 500

出典: 日本食品標準成分表 2015年版(七訂)



### 真偽のほどは?!

魚を多く食べる人は、うつ病や認知症が発生しにくいことが疫学研究から判明しました。また、これらの防止効果がある成分もわかっています。したがって、たくさん食べたからといって、頭が良くなるということではなく、本領を発揮しえるようになる効果はあるのかもしれない。

### どのような成分が良いの?

健康食品としてよく聞くDHA(ドコサヘキサエン酸)は、EPA(エイコサペンタン酸)と共におすすめしたい成分です。どちらも健康に良い「不飽和脂肪酸」で、血液をサラサラにし、中性脂肪低下作用から動脈硬化予防効果があることが知られています。

### DHAの効果

運動すると、体内では「マイオカイン」という筋肉増強作用を持つホルモン群が分泌されます。その中には体内のDHAを部品として筋肉への神経線維を伸

### 摂取時の注意点

①クジラ、キンメダイ、メカジキ、クロマグロ、メバチ等一部の魚介類には水銀が比較的多く含まれることから、厚生労働省は妊婦におけるこれらの摂取量に関して注意を促しています。

②摂取によって頭が良くなるわけではありません。摂取+運動で、抑うつや認知症防止効果は期待できます。過剰摂取と運動不足によって腹囲が増大しては、「メタボうつ」を招きかねません。

## 申込受付中! アートフォーラムあざみ野のおすすめ講座

健康スタジオ  
6ヵ月コース

### 女性のためのコンディショニング・ヨガ(前期)

週に一回、ゆっくりとした呼吸と、やさしいヨガのポーズで、こころと身体をコンディショニング。自分を整えるしあわせな時間を過ごしましょう。



講師: HISAKOさん

- 期間: 2021年4月~9月全22回  
毎週木曜10:00-11:30(休講日あり)
- 対象: 女性18人
- 金額: 33,000円(市外36,300円)  
※3ヵ月分を初回と6月に前納。  
※市外料金は、横浜市内在住・在勤・在学以外の方に適用されます。

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)

☎ 045-910-5700

📍 横浜市青葉区あざみ野南 1-17-3  
🕒 9:00 ~ 21:00 / 日・祝 9:00 ~ 17:00  
※緊急事態宣言解除日まで20時間閉館

🗓 毎月第4月曜、年末年始

🌐 <https://www.women.city.yokohama.jp/a/>

保育あり

●2ヵ月~未就学児 ●開催4日前までに要予約・先着順・有料  
(子どもの部屋) ☎045-910-5724 (9:00~17:00)



## 2021年度新入生募集! 田園ラグビースクールで 一緒にラグビーやろうよ!

当校ではラグビーを通じて目標に向けて頑張る、思いやりの気持ちを育むなど健全な成長につながるよう指導、活動をしています。卒業生には多数のトップリーグ、女子日本代表、全国大会出場選手を輩出する一方、ラグビーだけでなく学校生活や各々のフィールドでも活躍しています。

体験参加無料  
事前申込不要

### ラグビー体験会随時開催中

在籍人数384人  
(うち女子生徒19人)  
※2020年12月時点



HPでスケジュールを確認の上グラウンドへお越しください。  
対象: 幼児(幼稚園年少の歳)~中学3年生、女の子も大歓迎!  
事前申し込みは不要、直接グラウンドへお越しください。  
個人に合ったレベルで体験していただけますので気軽にご参加ください。  
★活動場所・日時、新規入会や無料体験の詳細はHPでご確認ください



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29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

2021年6月30日まで有効

# 40代、50代からの「種まき」で、 人生100年時代に 備えましょう



「人生100年時代」といわれるようになりました。横浜市青葉区の平均寿命は、男性が83.3歳で日本一、女性は88.5歳で9位（平成30年市区町村別平均寿命）の全国屈指の長寿の区です。青葉区民にとって、人生100年時代は絵空事ではありません。

青葉区では、健康で私らしく生きるために40代、50代から備えるヒントをまとめた「ライフ100Book」を昨年発行しました。

青葉区の人口の約1/3を占める40代50代は、仕事・子育て・親の介護など、さまざまな役割を背負う忙しい世代です。この先の人生をイメージする余裕は、ないかもしれません。でも、人生100年時代を私らしく生きるために、今から「ゆるやかなつながり」「健康づくり」「いざというときへの備え」などの種まきを始めてみてはいかがでしょうか。その小さな種が、のちに安心に成長していきます。

冊子にはちょっとした安心積み立てのヒントがたくさん載っていますので、ご自身ができそうなことを見つけてみてください。例えば、同じマンションの住人に挨拶する、いきつけの飲食店をつくっておく、犬の散歩を通して「いぬ友」をつくるなど、知り合い以上友達未満のゆるやかな付き

## 安心積み立ての例

### 「いざ」の時に頼れる相手を

- 自宅や職場の近くに新しいお店ができれば行ってみる
- 割と近くに「行きつけ」を持っておく
- 習い事を始めてみる

### 挨拶できる距離感から

#### 挨拶のきっかけになること

- 家の前の道路やベランダはき
- 家の前やベランダにプランターを置く
- 庭の手入れをする
- 庭先やベランダで日曜大工

### 老後の生活をイメージしておく

- 今、どんな保険に入っているかを確認する
- 年金はいつからどれくらい受給できるかを確認する（年金定期便）
- 継続雇用の状況を事前に確認する

### 「地域」を知って日々の暮らしに活かす

- 地域の広報紙を見定める
- 掲示板・回覧板を見定める
- 地域の行事に参加してみる（夏祭り等）
- 自治会・町内会を意識してみる

### 元気うちから体を整える

- 朝食を食べる（飲み物だけでも）
- 野菜をプラス1皿
- 塩分を採り過ぎないようにする

合いをつくるのが種まきとなり、安心への備えになります。

「ライフ100Book」は、青葉区役所や、青葉区内地域ケアプラザで、無料で配布しています。横浜市青葉区のホームページからPDF版をダウンロードすることもできます。

## 問い合わせ先

青葉区高齢・障害支援課 ☎045-978-2450



## 日々のちょっとした種まきが備えに

### 将来をイメージする

### つながりづくり (自分が心地よい相手と)

### 情報収集

### 健康づくり

### 資金面での備え

### これからの人生に向けての「積みため」

- ・誰とどう過ごしていきたいか
- ・挨拶できる距離感からのお付き合い
- ・好きなことを通してのお付き合い
- ・住んでいる地域のことを知る  
ロコミ、掲示板・回覧板、広報紙、自治会ほか
- ・食生活の見直し（考えて楽しんで食べる）
- ・定期健診、がん検診
- ・生活に運動を取り入れる
- ・老後に必要な資金を確認する

### ゆるやかなつながりと健康づくり

- ・大事にしたい人との関係づくり
- ・住んでいるところでも、  
・なんとなく知っている人ができる  
・思わぬ「声かけ」が得られる
- ・いざという時にも備えている安心感
- ・早期発見、早期治療
- ・近隣で自分にあった医師が見つけれられる
- ・高齢期の生活の見通しが持てる、安心  
・信託等で資産を残しつつ  
・必要な時に活用できるような備えることも

### 「いざ」のとき

- ・ちょっとした異変に気づき、  
必要なところへつなげてくれるのは、  
「定期的に連絡を取り合う人」  
(必ずしも家族ではない)
- ・スムーズに必要な手助けを見つけられる  
= 安心
- ・近くに信頼できる病院があり、  
体力が衰えても  
引き続き通いやすい
- ・自分らしい最期を選び取っていく

# 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



渥美 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 権三先生



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



小西 聖子先生

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  
ミビューマン



@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