

ヘルシーライフ&クーポン情報満載!

TAKE FREE

# あざみ野STYLE®

2021 WINTER

vol.46

「快運(快い運動)」で健康づくり♪  
楽しみながら気軽に体を動かすのが  
本来のスポーツ!

萩 裕美子先生 × 西川りゆうじん氏

## 乃木げ

絶大な健康効果がある「笑い」

在宅診療に「笑い」を取り入れ、**明るく前向きな生活を**

在宅療養支援クリニックかえでの風たま・かわさき院長 宮本謙一先生

セルフメディケーションの時代

**安心・安全な  
健康増進機器を選ぶ方法とは?**

一般社団法人日本ホームヘルス機器協会会長 山本富造氏

バも体も元気に過ごすには

**自分らしい生き方でストレスを減らし、  
免疫力を上げましょう**

ヘテロクリニック 木ノ本景子先生

健康セミナーのお知らせ →P.18

**頭部に刺激を与える「ウルトラマ」の  
さまざまな臨床研究を実施**

株式会社上山製作所 霜鳥良雄氏

WEB版  
あざみ野  
STYLE



西川りゅうじんの  
健康対談

「快運(早い運動)」で健康づくり♪  
楽しみながら気軽に体を動かすのが  
本来のスポーツ!

東海大学 大学院 体育学研究科長  
体育学部 スポーツ・レジャーマネジメント学科 主任教授  
● 萩 裕美子先生

健康寿命をのばそう運動主宰  
● 西川りゅうじん氏

萩 裕美子先生

西川りゅうじん氏

浅草生まれ。東京学芸大学を卒業後、東京YMCA専門学校で専任講師を務め、その間に女子栄養大学を卒業。博士号(保健学)取得。その後、鹿屋体育大学に赴任し、同学教授を経て、2009年から東海大学教授。2016年より体育学研究科長。文部科学省「全国体力・運動能力、運動習慣調査に関する検討会」委員、スポーツ庁スポーツ審議会委員等を歴任。神奈川県地方創生推進会議委員、鹿児島県鹿屋市ばら大使などを務めている。

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、地域と産業の活性化に手腕を発揮。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。

**西川** 萩先生は、文部科学省やスポーツ庁、神奈川県等で諮問委員を務める一方、オリンピック選手の育成、市民が地域で気軽に運動・スポーツができる場づくりに努めるなど、理論と実践の両方でみんなの健康づくりに大きな力を発揮しておられます。

**萩** スポーツといえばオリンピックなどの競技スポーツをイメージする人が多いでしょう。また、体育の授業で習わない種目は運動・スポーツとは思わないかもしれません。でも実は、日常生活の中で楽しく体を動かすことこそが、本来のスポーツなんです。

**西川** そういえば、先生は中学校の保健体育でダンスが必修になった際、いち早くDVD付きの『中学校ヒップホップダンス指導の教科書』を監修されました。また、編集に携わられた『頭と体のスポーツ』では、野球やサッカーはもとより、囲碁や将棋やカルタも頭を使うスポーツとして紹介されていて驚きました。

**萩** 英語の「Sport」は19～20世紀に世界的に使われるようになった新しい言葉で、語源はラテン語の「deportare」(デポルターレ)といわれます。そもそもスポーツとは、楽しみを与えてくれるもの、

気分転換してくれるものことです。ヒトは体と頭を分けて考えることはできませんよね。カルタ取りなどは、結構、体を動かしますし、瞬発力も必要でしょう。

**西川** なるほど、ストレス解消と生活の充実につながるものがスポーツだと思えば、「最近、ちゃんと運動してないな」などと落ち込んで逆にストレスを感じることもないですね。通勤・通学や買物で、新しい美味そうなお店を探しながら、ちょっと早歩きするだけで立派なスポーツになる?

**萩** その通り!まず気楽に始めてみてください。毎日の生活の中で、体を動かす楽しいきっかけを多く創ることが続けるコツです。体を動かすと気持ちも晴れて、なんとなく体の調子のよさを感じられるにちがいありません。

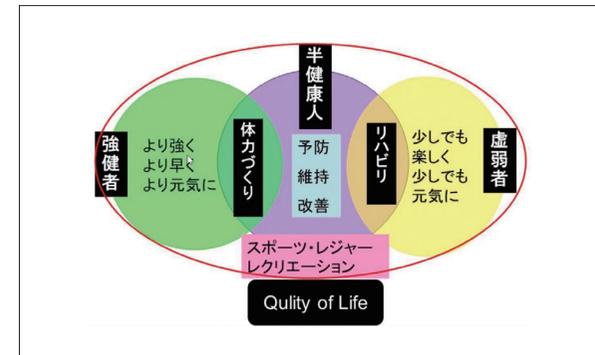
**西川** ジョギングシューズを履いて長距離を走ったり、スポーツクラブで筋トレをすることばかりがスポーツじゃないとわかると気が楽になります。

**萩** スポーツの概念が狭いままでは、習慣的に運動を行う人は増えないでしょう。スポーツは苦手だけれどやってみたい、苦手だからやりたくない人も、

楽しみながら、ちょっと体を動かしてみることが大切です。

**西川** これは萩先生が研究されているスポーツの対象者の図ですね。強い人が上で弱い人が下になる縦方向ではなく、横方向に考えようということですか。

**萩** 人の健康に明確な区分はなく、同じ人でも体調などにより左と右を行ったり来たりしますから、縦の階層ではありません。今までスポーツは半健康人より左側の人を対象にしがちでしたが、リハビリ中の人や虚弱者もカバーできる仕組みが必要になっています。病気を抱えている人も少しでも元気で、今日一日楽しかったと思えたらいいですからね。



**西川** 誰しも、どんなときも、日常生活で楽しみを見つけてQOL(生活の質)を向上させることが大切なんだと気づかされました。

**萩** 健康は数値でセグメントできません。誰でもケガや事故で車イス生活になる可能性もあります。健康を広くとらえることができれば、障害や病気のある人にも本当に優しくできるようになるでしょう。

**西川** 萩先生は保健体育と栄養学を研究され、体の外側と内側の両面からの健康づくりの先駆者としてご活躍です。先生の「快食、快眠、快便、そして快運」というお考えを教えてください。

**萩** まず、快食とは、会話を楽しみつつ、食べる楽しさを感じながら、しっかりと食べて栄養素を摂取し、体を作ることです。食事が睡眠とお通じのリズムの元ですから最も大切で、この快食が、快眠、快便につながるのです。

**西川** どのような食事のとり方がベストでしょうか?

**萩** ある程度決まった時間に食事をし、4～5時間の食間をおくようにします。そうすれば内臓への負担が軽減され、代謝がうながされます。女性の死因の1位は大腸がんです。なるべく伝統的な和食の機会を増やして、食物繊維をしっかり摂っていたきたいですね。

**西川** 快運とはどういう意味ですか?

**萩** 快運とは心地よく運動することです。日中に体を動かせば、自然とお腹がすき、夜はよく眠れて、排泄もスムーズになって好循環になります。すべてはつながっているのです。

**西川** 最後に、Withコロナ時代を元気に生き抜くアドバイスをお願いします。

**萩** 運動不足を放置すれば、体力は落ちる一方です。10分でも20分でも時間を見つけて、体を動かしたり、伸ばしたり、場所を移動して気分転換をしてください。体力の低下は待ってくれません。特に高齢者は低下のスピードが速いので、周りの人の声かけや協力も必要です。一緒に散歩して、人に会ったり、いい景色を見るなどすれば、体も心も健やかになります。

**西川** お話をうかがう中で、萩先生のように、いつも笑顔でいることが大切だと感じました。楽しいお話を、ありがとうございました!

## Dr.Hagi's Topic



アクセスはこちら



東海大学体育学部  
スポーツ・レジャーマネジメント学科

萩先生が教鞭を執っておられる同科では、人間の文化としての「スポーツ&レジャー」を学び、人々の生き方に対しマネジメントすることで、新たなライフスタイルの創出を目指している。社会に寄与するべく、思想・知識・技能を幅広く習得し、国際化に対応できるコミュニケーション力も養える。

## Ryujuin's Topic



アクセスはこちら



神奈川県地方創生推進会議

りゅうじんと萩先生はともに神奈川県地方創生推進会議の委員を務めている。近年はコロナ禍でオンライン開催が続いているが、神奈川県を積極的に住みやすく元気にするために、まち・ひと・しごと創生総合戦略、人口ビジョン、地方創生のプランがどのように実施されているのか評価・検証を行っている。



YouTube 「ドクターコウノの認知症動画チャンネル」 第53回より

# レビー小体型認知症



## 特徴的な症状は幻視

幻覚は「対象なき知覚」と定義され、例えば、実際にはないもの、いない人がありありと見えたりします。レビー小体型認知症の患者さんの約80%という高い確率でこの幻視の症状が見られます。

幻視は、後頭葉（視覚野）の血流低下が原因です。脳血流シンチ（脳の各部の血流状態を調べる検査）で後頭葉に脳血流低下が見られることは、レビー小体型認知症の診断基準のひとつです。後頭葉は血流が落ちて萎縮しにくいので、脳の形を見る検査だけでは判断できません。

寝言がひどい人は将来レビー小体型認知症になる可能性が高いという説があります。ほかにも次のような前兆が見られます。

- ①レム睡眠の行動障害：寝ている間も筋肉に力が入っていて、けんかをする夢を見ると、その通りに体が動いたり、大声を出したりします。
- ②嗅覚障害：レビー小体によって匂いの伝達信号が邪魔されるため、匂いがわからなくなります。
- ③その他：便秘、色覚異常、抑

うつなど。これらはパーキンソン病の前兆と共通しています。

レビー小体型認知症は、神経組織内に見られる「 $\alpha$ シヌクレイン」という機能不明のタンパク質が線維束になることで始まります。 $\alpha$ シヌクレインは安定した形を保っていれば凝集しにくいのですが、それが凝集するとレビー小体になります。レビー小体がたまる場所によって、「パーキンソン病」になったり「レビー小体型認知症」になったりするのです。

## レビーの認知機能を考える

レビー小体型認知症には4つのタイプ（①典型例、②アルツハイマータイプ、③パーキンソンタイプ、④精神病タイプ）があり、すべてに薬剤過敏性が見られます。覚醒系治療は典型例、精神病タイプによく効き、抗酸化治療は典型例、パーキンソンタイプに有効です。治療では、患者さんがほんやりしてしまう明識困難の雲を治すことが一番大事です。コウノメソッドは、バイタリティー分類（覚醒系、意識障害系、歩行障害系）のうち、

### ●レビースコア

調査項目		フルポイント	スコア
問診	薬剤過敏性（風邪薬などが効きすぎたこと）	2	
	幻視（2点） 妄想（人がいるような気がする）（1点）	2	
	意識消失発作（明らかでないかんは除く）	1	
	夜間の寝言（1点） 叫び（2点）	2	
	嚥下障害（食事中にむせるか）	1	
問診察	趣味もない病的なまじめさ	1	
	日中の嗜眠、1時間以上の昼寝	2	
診察	安静時振戦	1	
	歯車現象（2点） ファーストリジッド（1点）	2	
	体が傾斜することがある（2点） 軽度（1点）	2	
合計		16	

河野和彦先生  名古屋フォレストクリニック



『レビー小体型認知症 即効治療マニュアル (改訂版)』  
著者 河野和彦 フジメディカル出版  
定価 5,000円＋税  
ISBN 978-4862701534



『コウノメソッドでみる 認知症の歩行障害・パーキンソニズム』  
著者 河野和彦 日本医事新報社  
定価 5,700円＋税  
ISBN 978-4784945702

まず歩行障害系、意識障害系を治すように指導しています。

## 四重苦がある？

レビー小体型認知症のチェック項目である「レビースコア」が4点以上だと、レビーの疑いが強くなります。

レビーの四重苦。それは、物忘れ、歩行障害、幻覚・妄想、そしてうつ状態です。

ドパミン系歩行障害は、右に傾く人が多いです。ドパミン神経細胞は、脳が全身の筋肉に命令を出すのに必要な神経伝達物質ドパミンを作る神経細胞です。レビー小体型認知症になると、ドパミン不足で全身への運動の命令が伝わらなくなり、体の動きに障害が現れます。ドパミン不足で歩けないのに、なぜドパミン過剰症状の幻覚がでるのか。ドパミン線維には4系統あり、運動系ドパミン欠乏で歩行障害を起し、精神系ドパミン過剰で幻視を起します。同じドパミンでも系統が違うので幻覚が出るのです。

## まずは覚醒させないと

治療では、まず覚醒させないといけません。バイタリティー分類では意識障害系が治す順位の1位です。

同じレビー小体病に分類されるパーキンソン病、パーキンソン認知症と違って、レビー小体型認知症は薬剤過敏性が特に強いです。そのため、低用量多剤併用療法にならざるをえません。それゆえに多くの医者がレビーの治療で処方し苦労してきました。薬剤過敏性ということは、薬がよく効くから1/3の用量でよいのではないかということに気づきました。

また、学会では高齢者に多剤は処方してはいけないことになっていますが、多系統の薬を処方しないとレビーは治せないのが現実です。ただし、処方量は常識の1/3にするなど、調整が必要です。

## 認知症付随うつ状態

認知症に不随したうつ状態というのがあります。若い人の大うつ病は、神経伝達物質のアセチルコリン、ドパミン、セロトニンのう

ち、セロトニンだけが落ちます。一方、高齢者のうつ状態は、セロトニンはあまり落ちていなくても、アセチルコリンもドパミンも落ちて3つともグレーゾーンに達することでうつ状態を形成していると予想されます。ですから、抗うつ薬だけでは認知機能が下がってしまうので、抗うつ薬を出す必要はないのです。

## レビーの長期戦

アンチエイジングをして、できるだけ生理的に治していきたいものです。その方法として、①高用量グルタチオン注射、②フェルラ酸、タキシフォリンなどの抗酸化サプリ、それから③低出力超音波を推奨します。

中国は2019年1月の全人代で認知症治療を内服薬から超音波に転換すると宣言しました。194名に低出力超音波を1回使用してもらった結果、54%が改善しています。かなり改善も9.3%でした。長谷川氏が0点という重症の方たちに変化が起き、しかも副作用ゼロです。今はレビーに治験していますが、ぜひ保険適用になってほしいと思います。

# 心も体も元気に過ごすには 自分らしい生き方でストレスを減らし、 免疫力を上げましょう



ヘテロクリニック  
木ノ本景子先生



木ノ本先生  
の  
最新著書

『クスリに頼らない免疫力向上計画』  
90歳まで病気知らず! 元気の秘密はわがまま生活!  
著者 木ノ本景子 みらいブッシング  
定価 1,500円+税  
ISBN 978-4-434-28912-5

## 健康セミナーのご案内

開催場所: Allison House  
Cafe & Bar Azamino

2022年

11/16 (火) 14:00 ~ 15:00  
風邪をひかない健康習慣

1/18 (火) 14:00 ~ 15:00  
冷えは万病の元、冬の冷え性対策

12/14 (火) 14:00 ~ 15:00  
今すぐ実践!  
認知症の方との会話を楽しくコツ

2/15 (火) 14:00 ~ 15:00  
認知症の人の心を  
理解する

詳しくは P.18 をご覧ください。

新型コロナウイルスの感染流行で、「免疫力」が注目されるようになりました。自分の心と体の健康を維持する免疫力とストレスケアについて、ヘテロクリニックの木ノ本先生にお話をうかがいました。

### ストレスをためずに 自分らしく生きる

免疫力とは、「人間にもともと備わっている自分自身を健康に保つ力」のこと。ウイルスや細菌に打ち勝つだけでなく、さまざまな病気から体を守ってくれています。例えば、私たちの体にはがん細胞が毎日できてはいるのにがんにならないのは、免疫細胞ががんを異物として認識して攻撃するからです。

免疫力低下の最大の原因となるのはストレスだと私は考えています。患者さんの中には、90歳で元気な方もいれば、若くても病気になる方もいます。外来を通じて感じたのは、高齢でも健康な方の共通点は、ストレスが少なく、自分らしく生きているということです。自分らしく生きることができれば、ストレスがたまず免疫力が上がる。これが長寿の秘訣なのだと思います。

自分らしく生きることを難しくするのは、「完璧主義」や「いい人と思われたい」などの価値観です。このような傾向があると、どうしてもストレスがたまりやすくなります。完璧主義やいい人であることを手放せればいいのですが、長年培ってきた性格を変えるのは簡単ではありません。ですから、呼吸、睡眠、運動を取り入れて、ストレスをためすぎないように気を付けましょう。

### ストレスケアは早めが肝心

現代は、免疫力を低下させやすいストレス社会です。このような時代では、ストレスに耐性がないと暮らしていくことができません。仕事や日常生活のストレスをいちいちストレスとして感じていたら、生活が立ち行かなくなってしまうからです。

しかし、ストレスをストレスだと感じなくなる、あるいは、自分にはス

トレスがあるという感覚がないと、いつの間にかストレスが蓄積され、病気になって初めてその大きさに気が付くことになりかねません。

ストレスケアは早めが肝心です。ストレス過多で体が悲鳴を上げたり、病気になったりしてからは、治すのに時間も労力がかかります。ストレスに慣れてきて、まだ平気だと思っている時期が、ストレスに対処するのに最適なタイミングです。深刻になる前にストレスを解消しようという意識を持ち、ケアすることが大事なのです。

### ストレス状態のセルフチェック

自分のストレス状態は、どのようにチェックすればよいのでしょうか。ひとつの判断基準になるのが、厚生労働省が発表している「職業性ストレス簡易調査票」です。自分はストレスが少ないと思っていた人も、テストしてみると思い当たる項目が意外あることがわかれると思います。ストレス状態を把握して、早めのストレスケアに役立ててください。

厚生労働省版  
ストレスチェック実施プログラム

職業性ストレス簡易調査票 (簡易版23項目)

現場名: \_\_\_\_\_ 所属会社名: \_\_\_\_\_  
性別: \_\_\_\_\_ 男・女

A. あなたの仕事についてうかがいます。  
最もあてはまるものに○を付けてください。

1. 非常にたくさんの仕事をしなければならぬ	1	2	3	4
2. 時間内に仕事を処理しきれない	1	2	3	4
3. 一生懸命働かなければならぬ	1	2	3	4
4. 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
5. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	1	2	3	4
6. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4

B. 最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。  
最もあてはまるものに○を付けてください。

7. ひどく疲れた	1	2	3	4
8. へどへどだ	1	2	3	4
9. だるい	1	2	3	4
10. 気がはりつめている	1	2	3	4
11. 不安だ	1	2	3	4
12. 寝着かない	1	2	3	4
13. 珍うつた	1	2	3	4
14. 何をしても面倒だ	1	2	3	4
15. 気分が晴れない	1	2	3	4
16. 食欲がない	1	2	3	4
17. よく眠れない	1	2	3	4

C. あなたの周りの方々についてうかがいます。  
最もあてはまるものに○を付けてください。

1. 上司	1	2	3	4
2. 職場の同僚	1	2	3	4
3. あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか?				
4. 上司	1	2	3	4
5. 職場の同僚	1	2	3	4

あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらい聞いてくれますか?

7. 上司	1	2	3	4
8. 職場の同僚	1	2	3	4

※ご協力いただきありがとうございます

### カスタムメイドの ストレスケアが大事

ストレスの原因にも程度にも個人差があります。たとえば、ストレス解消には適度な運動が推奨されていますが、適度な運動量も人それぞれです。筋肉がある人と、

筋肉が少なく運動が苦手な人では、運動メニューが違って当然です。筋肉量は、若い世代では比較的個人差が小さいですが、60代、70代、80代と年齢が上がるにつれて個人差が開いてきます。高齢でも若い人並みの活動ができる人もいれば、少し動いただけで負担になる人もいます。

ストレスケアや免疫力を上げる

際にもっとも大事なのは、自分としっかりと向き合うこと。ストレスケアが目的のはずの運動がストレスの原因になって本末転倒です。テレビや雑誌で取り上げられた健康法や食材を、うのみにして取り入れるのもおすすめできません。自分にとって何がストレスなの

か、何が得意なのか、何が合っているのかを見極め、自分に最適な方法をカスタムメイドしましょう。

新型コロナウイルスによって私たちの生活は大きく変わり、ネガティブなニュースが飛び交って気が休まらない世の中になってしまいました。このような状況下では、具合が悪くなったら病院に行けばいいという考え方を改め、自分の健康は自分で守るという意識を持つことが今まで以上に必要になっているように思います。

コロナで大きく変わったのは、体調が悪くなったら仕事は休むという考えが定着したことでしょう。しっかり休める環境になりましたので、そのあとどうするかは本人次第です。自分自身の体と向き合い、免疫力を高めていく工夫を生活のなかに取り入れてください。

### 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/>

# 絶大な健康効果がある「笑い」 在宅診療に「笑い」を取り入れ、 明るく前向きな生活を



在宅療養支援クリニックかえでの風たま・かわさき院長  
宮本謙一先生



『在宅医療と「笑い」  
大切な今をより前向きに生きる』  
著者 宮本謙一 幻冬舎  
定価 1,400円＋税  
ISBN 978-4344934320

コロナ禍で在宅医療やそれに伴う訪問診療のニーズは増大しました。「在宅療養支援クリニック かえでの風 たま・かわさき」の院長で、笑いを在宅医療に取り入れる活動を行っている宮本謙一先生に、在宅で医療を受けられる訪問診療についてお話をうかがいました。

## 住み慣れた自宅が 診察室になる訪問診療

在宅医療を大別すると、「訪問診療」と「往診」に分けられます。「訪問診療」は医師が治療計画に沿って定期的に自宅を訪問して診療することです。一方、「往診」は、患者さんの要請を受けて、医師がその都度訪問して診療を行うという違いがあります。

訪問診療は、月に1回以上の定期的な診療がベースとなり、必要に応じて電話相談、臨時の往診や処方を行って患者さんの健康を守っていく診療の仕組みで、保険が適用されます。

この訪問診療が受けられるのは「患者さんおひとりでの通院が困難であること」が条件です。例えば、病気や障害で歩けない方、認知症で道に迷ってしまう方、入

院したくてもできない方などが利用されています。感染リスクを避けるために、通院せずに薬だけもらっていた患者さんが訪問診療を希望するケースも増え、在宅医療のニーズの高まりを感じています。住み慣れた自宅が診察室になる訪問診療を検討している方は、まずは主治医や病院のソーシャルワーカーに相談してみてください。

## 多職種連携で24時間 体制の在宅医療を提供

在宅医療を受ける患者さんが急に具合が悪くなったとき、医師が駆け付けて診療するまでに多少の時間がかかるなどの制限があります。しかし、入院よりも多少は自由な生活ができ、住み慣れた環境で家族とともに過ごせるのが在宅医療の大きなメリットです。

在宅医療でも、訪問診療、訪問看護、薬局のサービスを組み合わせれば、24時間体制で患者さんの健康を守れるようになってきました。訪問診療では医師が定期的な診療を行います。訪問看護では、看護師が可能な医療処置、療養生活の相談とアドバイスなどを行い、いわばナースコールのような役割を果たします。必要があれば、看護師から医師に連絡して、臨時の往診や処方をお願いします。薬局は、薬剤師が薬を届けたり、服薬指導や管理を担当します。このように、医師・看護師・薬剤師が連携し、情報共有をすることで、24時間体制で入院に近いケアを受けることが可能です。患者さんやご家族は、かなり安心して過ごせるようになると思います。

新型コロナウイルスの感染予防のため、どの病院でも厳しい面会制限が行われています。訪問診療で緩和ケアを受けながら家族と過ごし、自宅で最期を迎えることを希望する患者さんやご家族も支援しています。

## 在宅療養で 大切にしてほしいのは 「笑い」

医師や看護師に頼ることのできる病院生活と違って、在宅医療では家族に体力的、精神的な負担が大きくかかります。患者さんとそのご家族が前向きに生きるために、笑いを大切にしてください。

笑いには絶大な健康効果があります。笑うと免疫力を高めるナチュラルキラー細胞が活性化されたり、気持ちが楽になって不安や鬱が改善したりします。また、大笑いすると全身の筋肉を使った有酸素運動になるので、血糖値や



血圧が下がり、生活習慣病の予防につながります。山形大学医学部の研究グループが山形県民1万7千人を追跡調査したデータでは、月に1回しか笑わない人は、週に1回以上笑う人と比べて死亡リスクが2倍という結果でした。また、よく笑う人は認知症の発症リスクも低いといわれています。

## 好きなことを続け 「笑い」を見つける

笑うことには体の面にも、心の面にも絶大な健康効果があります。しかも、お金はかからず、副作用はゼロ、いつでもどこでもできる手軽な健康法です。

ひとつ注意していただきたいのは、笑い方です。十分な効果を得るには、冷めた笑いや嘲笑ではなく、真剣にお腹から笑いましょう。自然の笑いができないときは、作り笑いでもかまいません。アメリカの研究では、作り笑いも自然の笑いも効果は同じというエビデンスが出ています。

「笑いヨガ」という、誰にでも簡

単に実践できる笑いの健康体操もおすすめです。興味がある方は、ウェブで検索してみてください。

自宅での介護を始めて趣味や楽しみを諦めるご家族が多いのですが、ぜひ好きなことは続けてください。リフレッシュすると介護を頑張れますし、笑顔も増えます。そうすると、患者さんも笑顔になってくれます。

会話が少なくなっても、患者さんの感情や言葉が失われたわけではありません。うまくすればその人の笑いのツボにはまることがあります。どうやったら笑わせられるか楽しみながら介護をするのが、お互いにとって良いことだと思います。

### DATA

#### 在宅療養支援クリニック かえでの風 たま・かわさき

〒川崎市多摩区三田1-8-9  
グレイスイヅミ106号室  
☎ 044-281-3161  
🌐 <https://www.kaedenokaze.com/>

セルフメディケーションの時代

# 安心・安全な健康増進機器を選ぶ方法とは？

## 日本ホームヘルス機器協会とは

一般社団法人日本ホームヘルス機器協会は、国民のセルフケアによる健康増進とホームヘルス機器産業の発展に寄与し、国民福祉に貢献することを目的として昭和47年に設立されました。

主な活動は、ホームヘルス機器の品質と安全性の確保、流通と販売の適正化をはかることで、現在の会員数は約140社に上ります。

## 時代のニーズに応じて、新たなカテゴリー「健康増進機器」を創設

超高齢化社会を迎える今、病気を予防したい、より健康でいたい、より美しくなりたいというニーズが高まっています。そのような時代のニーズには家庭用医療機器だけでは十分に答えられず、健康機器や美容機器を使ったセルフメディケーションが必要です。

ところが、雑貨に分類される健康機器や美容機器には、医療機器と誤認されるような効果効能を表示する商品もあり、購入して後悔した、騙されたという経験をした人が多くいるのではないのでしょうか。その結果、健康機器や美容機器はなんとなく怪しいという意識が消費者に植え付けられてしまいました。効果が不確かな機器が多く出回れば、健康



一般社団法人日本ホームヘルス機器協会会長  
山本富造氏

機器の信頼は失われ、セルフメディケーションは進みません。そこで、一般消費者が安心してホームヘルス機器を購入できるように、「健康増進機器」という新しいカテゴリーと基準を作ることになりました。健康増進機器とは、人の健康・美容の増進、QOL（生活の質）の向上を目的とする機械器具などで、当協会が認めるものです。

3年間かけて定義とガイドラインを作成し、2018年に厚生労働省、経済産業省、消費者庁に是認され、当協会が「健康増進機器認定制度」がスタートしました。

## 健康増進機器の認定マークは信頼の証

健康機器、美容機器を選ぶ際には、健康増進機器の認定マークに注目してください。このマークは、一般消費者に安心と安全を届けるための厳しい審査を通った信頼のおける製品であることの証です。



このマークがついている商品には、次の3つの安心があります。

### ①製品の安全性が担保されている

審査では、機器が体に作用するメカニズムが理屈にかなっているかを専門家が詳しく検証し、性能の可否を判定します。また、安全性のテストが正しく行われ、正しく評価されているかも審査して、安全性が担保できるものだけを認定します。

### ②製造元も審査している

商品の裏面に販売元しか表記がない場合、製造元が不明で保証や修理ができないというケースがあります。このようなトラブルを防ぐために、製造元も記載することを義務付けています。さらに、製造元の製造方法や品質を一定に保つ生産管理も審査しますから、どこでどのように製造したのかが明確です。消費者は、保証やメンテナンスが受けられる安心感を得ることができます。

### ③適切な表現が使われている

誇大広告はトラブルの元です。販売前に商品説明や広告宣伝の表現を薬機法や景品表示法と照らし合わせてチェックし、問題があれば適切な表現に訂正してもらいます。製品の性能が消費者に正しく伝わり、かつ行政としても問題がないように指導することも重要な役割です。

近い将来、家庭用医療機器の範囲が広がり、健康増進機器が家庭用医療機器に格上げになる

可能性があります。それを見据えて、現在の厳しい審査に加えて、製品に個体番号をつけるなど、医療機器と同レベルで管理することも願っています。

## 選ばれし精鋭の85品目

このような厳しい審査を経て健康増進機器に認定されるのは簡単なことではありません。ですから認定を受けた85品目は、無数にある健康機器、美容機器の選ばれし精鋭です。

健康増進機器に認定された商品を、当協会のホームページに掲載しています。製品の特長やどのような効果があつて認定されたのか公開しているので、商品選びの参考にもなると思います。

コロナ禍によって、自分の健康は自分で守らなければならないという意識が広がりました。今後、セルフメディケーションで体を整え、健康を維持する重要性はますます高まるでしょう。協会のコンセプトとも合致しています。

2025年に大阪で万博が開催されます。万博のテーマのひとつは健康です。日本人の健康への高い関心度や高性能の機器を世界に広く紹介する機会になってほしいと思います。

当協会は、若い方から高齢者まで、幅広い年齢層に役に立つ機器を健康増進機器として認め、安心して使用してもらえるように今後も努力を続けていくつもりです。そして、認知度が上がるように、セミナーや展示会などを通じて地道に情報発信を続けていきます。

(一社)日本ホームヘルス機器協会では、消費者相談室を設け、ご相談を承っています。

家庭用医療機器に関するお問合せ・ご相談は

消費者相談室

0120-744-744

9時から12時 13時から17時（土・日・祝日を除く）



一般社団法人  
日本ホームヘルス機器協会

〒113-0034  
東京都文京区湯島4-1-11  
南山堂ビル5階  
TEL: 03-5805-6131  
FAX: 03-5805-6135



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



### 黒ゴマラテ *New*

(HOT/ICE) ¥600  
「食べる丸薬」といわれ、アンチエイジング効果が高い黒ゴマ。そんな黒ゴマをたっぷり6000粒と風味豊かなきな粉を使った優しい味わいを楽しめるラテ。食物繊維、カルシウム、鉄分が豊富で、不足しがちな栄養素を美味しく補給できる一杯です。



### *New* ベルギーワッフル 各¥400

アップルシナモン/ベリーベリー/チョコレート/キャラメルマンゴー  
表面のサクサク感が魅力のワッフルにたっぷりのホイップとソースをつけて召し上がれ!

### *New* いちごミルク ¥600

コロナとした見た目も可愛いアリソンハウスカフェ人気のマグボトルドリンクに「いちごミルク」が仲間入り。優しい甘さのいちごミルクといちご果肉の食感が楽しいデザートドリンク。マグボトルはお持ち帰りできます。



いろいろな用途で  
ご利用可能な  
[ レンタルプラン ]  
最大20名様までOK



設備充実!

- プロジェクター
  - Wi-fi
  - 電源
  - テラス席 (ペットOK、喫煙スペースあり)
- ※テラス席：未成年は立ち入り不可

カフェはもちろん、パーティー、ワークショップ、セミナー、アコースティック/クラシックLIVEなど、さまざまな用途でご利用いただけます。

〈基本料金〉  
1時間 ¥5,000  
2時間 ¥10,000  
※ドリンク代は別途。  
※イベント主催者様と相談して料金を決定する場合があります。

打ち合わせやママ会には  
[ 座席予約プラン ]  
がおススメ!  
8名様まで

ご利用人数にあわせたテーブル&座席のご予約を承ります。予約料なしで、ドリンクなどのご注文はご来店してからでOK。



## アリソンハウスカフェ&バーでの健康に役立つ健康セミナーのご案内

- |           |   |                  |                                  |
|-----------|---|------------------|----------------------------------|
| 11/16 (火) | 14:00 ~ 15:00<br>風邪をひかない健康習慣            | 2022<br>1/18 (火) | 14:00 ~ 15:00<br>冷えは万病の元、冬の冷え性対策 |
| 12/14 (火) | 14:00 ~ 15:00<br>今すぐ実践! 認知症の方との会話を楽しむコツ | 2/15 (火)         | 14:00 ~ 15:00<br>認知症の人の心を理解する    |

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」を開設し、認知症予防外来、オンライン診療なども行っている。

お問合せ先：Brain & Body Store® ☎ 045-905-3365 QRコードからPeatixでも申込可能

やさしい街あざみ野  
実行委員会の活動に  
協力しています

ALLISON HOUSE Café & Bar AZAMINO

☎ 045-532-6596

〒横濱市青葉区あざみ野 2-9-13  
サンサーラあざみ野 1F

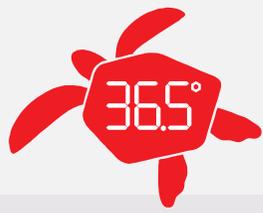
☎ カフェタイム 10:00 ~ 18:00  
バータイム 18:00 ~ 24:00  
※新型コロナウイルスの影響により、営業時間は今後変更になる可能性もあります。

☎ 不定休

MAP 1

本誌の提示で!  
ハイボール  
¥50 引き  
※お一人様1回限り  
2022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  
2022年2月28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°

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

営業時間 月～金 10:00～17:00

休 土曜、日曜、祝日



### ウルトラマ総販売元

### 超音波による頭部とボディのケアマシン



※実際は洋服の上からではなく、素肌に使用します。

#### 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。

#### 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。

ご予約OK

#### 併設のカフェでケア体験



#### ウルトラマ123

○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)

※スタッフにお声がけください。

### 昼と夜のリズムに合わせたそれぞれの香りを楽しめる



#### 浦上式アロマオイル (左:昼用、右:夜用)各10ml

昼用はスッキリ、シャープ、夜用はさわやかで柔らかな香りをお楽しみいただけます。あわせて使用いただくことで、生活リズムをサポートするアロマ。オイルタイプとシールタイプがあります。



#### 浦上式アロマシール (左:昼用、右:夜用) 30シール入り

第40回 日本認知症学会学術集会  
に出展します。

病態研究から治療  
そして共生へ

第40回 The 40th Annual Meeting of  
Japan Society for Dementia Research  
日本認知症学会学術集会  
2021.11.26-28 東京国際フォーラム  
◎岩手 盛岡会場 2021.11.26-28  
◎富田 秋田会場 2021.11.27-28  
◎岩田 仙台会場 2021.11.27-28  
2021.4.10-15/27

### 第8回認知症治療研究会 in 東京 出展予定

2022年3月13日(日)

認知症の方々を支えるご家族、医療関係者、介護関係者の皆さんで、医療・介護の両面からよりよい接し方、治療法を考えるセミナーです。

(お問合せ)

日本認知症治療研究会事務局  
URL : https://www.jsdt.org/  
E-mail : info@jsdt.org  
TEL : 03-3910-4311



コロナ状況下により、オンライン開催になる可能性もあります。

### バイオエスペランサ® シリーズは健康増進機器の認定を取得した製品です

※一部商品は除く



NEW

#### バイオエスペランサ® めぐり美アイマスク

常温赤外線を放射するバイオエスペランサで、目と目の周りを優しく温めます。

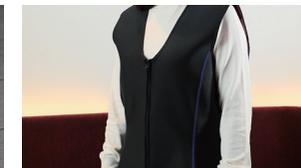
バイオエスペランサ® 素材は、赤外線分光放射率が80%以上を誇る「完全独立気泡構造」の高機能素材です。柔軟性に優れ、また1mmあたり約21~23個並んだ気泡内に熱伝導率が低い「窒素ガス」を封入する独自技術により、高い保温性を実現しました。

本誌の提示で!  
バイオエスペランサ商品  
**20% OFF**  
2022年2月28日まで有効



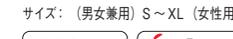
#### バイオエスペランサ® めぐり美チャージャー

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) サイズ:S,M,L



替えナノフィルター (10枚入り、別売り) マスクの中にさらにセットができます。

### インドア、アウトドアでのスイム上達をサポートする水着

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)



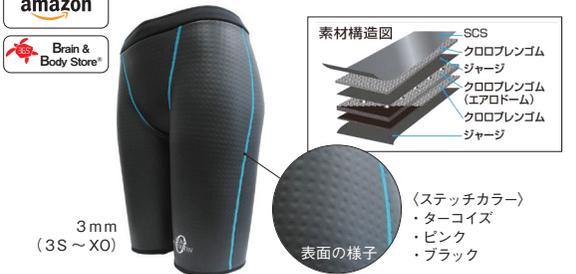
1mm/3mm/5mm (各3S~XO)

(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。



3mm (3S~XO)

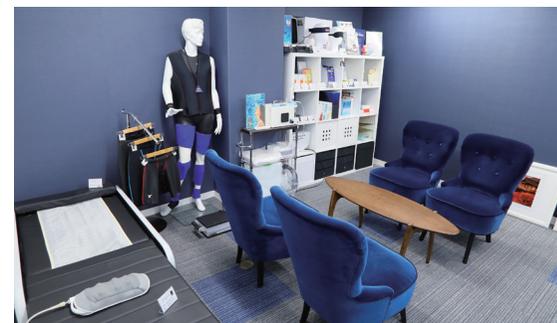
#### ゼロポジションエアロドームマスター

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。

## 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



テクニカルショウヨコハマ2022にオンライン展示予定 2022年2月2日(水)~2月10日(木)

# 健康に役立つ / 健康セミナーのご案内

開催場所：Allison House Cafe & Bar Azamino



**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)



**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」を開設し、認知症予防外来、オンライン診療なども行っている。

●11/16(火) 14:00~15:00

風邪をひかない健康習慣



●12/14(火) 14:00~15:00

今すぐ実践!  
認知症の方との会話を楽しむコツ



2022年

●1/18(火) 14:00~15:00

冷えは万病の元、  
冬の冷え性対策



●2/15(火) 14:00~15:00

認知症の人の心を理解する



お問合せ先：Brain & Body Store® ☎ 045-905-3365 QRコードからPeatixでも申込可能

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、変更・中止になる場合があります。

## 頭部に刺激を与える「ウルトラマ」の さまざまな臨床研究を実施

ULTRA-MA



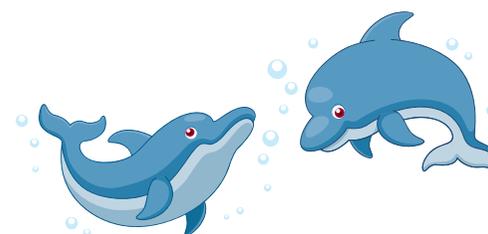
霜島良雄氏  
(株式会社上山製作所、  
「ウルトラマ」開発者)

### 超音波で頭部に刺激を与える

発端は、頭部に適度な刺激を与える方法はないかと考えたことでした。

適度な刺激、つまり微弱な振動を与えるには、超音波を用いて刺激を与えるのがいいのではないかといい、適切な波長を探る研究を始めました。

そして、自然界にあるものなら人間の身体にいいものだろうと考えた末にたどりついたのが、イルカが発する超音波と同等の30kHzの波長でした。水中でイルカが発信するときの音波の周波数が効率のよい伝達方法だと発想したのです。



### 0.001ワットという 微弱な超音波を活用

スポーツ選手がパフォーマンスのサポートのために使うような超音波器の出力は約3ワットであるのに対し、ウルトラマの超音波の強さは30kHz。わずか1/1000程度です。その小さな刺激で高速で揺らす仕組みです。

大変小さなものに振動を与えるエネルギーは、ソフトで小さなものでいいのです。ソフトで優しい運動であれば副作用もありません。

### お客様に安心していただくために さまざまな臨床研究を実施

ウルトラマの有用性には自信がありますが、お客様により安心して使用していただくには、公的な機関による臨床研究の結果が必要です。

私たちは個別にクリニックや専門医への紹介を続けながら、「代替医療学会」「認知症予防学会」などの会に参加して、多くの医師や専門家のアドバイス、協力をいただけてきました。

そして現在は、いくつかの学会や病院と連携して臨床研究を進めています。ひとつは、神奈川歯科大学での頭部超音波刺激装置 Ultra-Maの有用性及び安全性に対する臨床研究です。先日、研究結果が出そろい、厚生労働省への提出も終わり、いよいよ治験に向けて準備を進める段階になりました。

さらに、ほかにもウルトラマを活用した多数の研究がなされ、学会誌には報告が掲載されました。

お客様に安心してウルトラマをお使いいただくためには、このような研究の積み重ね以外に方法はありません。

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

# あざみ野ガーデンズで スポーツを始めよう

## テニススクール

1.

インドアテニススクール

### 初心クラスがリニューアル

レッスン時間が60分に!  
月会費¥9,000で手軽に始めよう!



2.

インドアテニススクール アウトドアテニススクール

エリア初!

### お子さまの上達が目に見える ジュニアテニスノート導入!

レッスンで取り組んでいるチャレンジ項目(級)が把握できる!  
進級するとバッジがもらえる!

## お得な入会 キャンペーン

- ① スクール体験即日入会キャンペーン  
入会金/初月会費 100%OFF
- ② 初心者応援キャンペーン  
初心クラス1か月間受け放題
- ③ W半額キャンペーン  
入会金/初月会費 50%OFF

レンタルバス  
3か月無料  
(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¥3,300(税込)は必要  
2021年12月31日まで有効

さらに!

キッズ・ジュニアには  
ジュニアテニスノートをプレゼント  
キンダー・キッズには  
オリジナルTシャツをプレゼント

2021年12月31日まで有効

本誌をご覧の方限定!  
通常¥2,200(税込)のスクール体験 **無料**

※要事前予約  
※お一人様1回限り有効  
2021年12月31日まで有効

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

- |  |   |
|--|---|
| <p>インドア(カーペット3.5面)</p> <p>☎ 045-909-1500</p> <p>〒 横浜市青葉区大場町 705-3</p> <p>🕒 【月~金】 9:15 ~ 22:30<br/>【土】 7:30 ~ 22:30<br/>【日】 7:30 ~ 20:00</p> <p>🏠 HP でご確認ください</p> | <p>アウトドア(砂入り人工芝9面)</p> <p>☎ 045-905-2051</p> <p>〒 横浜市青葉区大場町 704-1</p> <p>🕒 【月】 9:00 ~ 19:00<br/>【火~金】 9:00 ~ 21:30<br/>【土】 7:30 ~ 21:30<br/>【日】 7:30 ~ 20:00</p> <p>🏠 HP でご確認ください</p> |
|--|---|



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

## ストレッチマシン スタジオプログラム



コロナ対策へのご協力をお願い

- マスク着用
- 手指の消毒
- 体調確認、検温
- マシン等の除菌清掃



## お得な キャンペーン実施中!

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。

## ストレッチ & スタジオ FunUP (ファンアップ)

- ☎ 045-901-5211
- 〒 横浜市青葉区大場町 704-30
- 🕒 【月~金】 9:00 ~ 17:00  
【土】 9:00 ~ 13:00  
【日】 13:00 ~ 17:00
- ※祝日は曜日に準じます。
- 🏠 年中無休  
※不定期でメンテナンス休館あり
- 🚗 駐車場2H無料

本誌をご覧の方限定!  
通常¥1,100(税込)が  
施設利用体験 **無料**  
クーポンコード TRY0001

※要事前予約 ※予約時にクーポンコードを入力してください ※予約には予約サイトへの登録(無料)が必要です ※お一人様1回限り有効  
2021年12月31日まで有効

## ゴルフスクール

### 好きな曜日・時間を選んで通えるゴルフスクール 2021年10月リニューアル



レッスン4  
(月4回)  
Free Plan

好きな曜日・時間に通える  
月4回、1回ごとにお客様のお好きな曜日・時間に通っていただけるプランです。



レッスンCharge  
(受講回数制限なし)  
Free Plan

回数無制限で通える  
回数無制限でお客様のお好きな曜日・時間に通っていただけるプランです。

PGA・LPGAのライセンスを保有した経験豊富な専属ティーチングプロが、初心者から上級者まで、お客様一人ひとりが理想のスイングを身につけられるようレッスンいたします。

## 東急ゴルフスクールあざみ野

- ☎ 045-901-5211
- 〒 横浜市青葉区大場町 704-30
- 🕒 【平日】 9:00 ~ 21:00  
【土日】 8:00 ~ 20:00
- ※不定期でメンテナンス休館あり
- 🚗 駐車場2H無料

本誌をご覧の方限定!  
通常¥1,650(税込)の  
スクール体験 **無料**  
クーポンコード TRY0001

※要事前予約 ※予約時にクーポンコードを入力してください ※予約には予約サイトへの登録(無料)が必要です ※お一人様1回限り有効  
2021年12月31日まで有効

2021年12月31日まで有効



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

## ストレスケアで関心が高まる栄養素 「GABA」とは?

コロナ禍で経済的な問題や家族間の問題などを抱えて苦しい思いをしている人、コロナ鬱と呼ばれるような精神疾患を抱えている人が増加しています。そのような中で、ストレス緩和とリラックス効果、さらに免疫力低下の防止効果が期待できるという「GABA (ギャバ)」という成分が注目されています。食事を改善したからといって、すぐに社会不安に起因する個人の不安感まで容易に解消できるわけではありませんが、「食べるストレスケア」として食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

### ② 副交感神経優位に

心拍数と血圧を下げるため、特定保健用食品として使用されることもあります。

### ③ 免疫力の低下抑制効果

交感神経の過剰興奮が抑制されると、ストレス状況下での免疫力低下が抑えられることがわかっています。

## GABAが多く含まれる食品

GABAは、以下の食品に多く含まれます。また、味噌、醤油、キムチといった発酵食品を摂ることもおすすめです。



○100gあたりのGABA含有量が多い食品 (単位 mg/100g)

シャコ	750	ぶどう	23.2
ぬか漬け	100	なす	20
トマト	62.6	温州みかん	17.5
ジャガイモ	35	発芽玄米	12

## 摂りすぎには要注意!

特定保健用食品の中には、眠気やだるさという副作用の報告から、別の成分に変えられたものもあります。

摂取によって不安を鎮める効果はあるのかもしれませんが、不安の原因を解消するわけではありません。GABAを含むチョコレートの摂り過ぎで、肥満を筆頭とした生活習慣病にかかって「メタボ鬱」になっては本末転倒です。日々の食生活は、あくまでもバランスよい食事、それも滋養効果が高い和食中心でGABAを摂取することをおすすめします。

出典：快眠マニア GABAの多く含まれる食品一覧  
URL: <https://kaiminmania.com/archives/705>

## あざみ野に広がる

## 「認知症の人に

## やさしい街プロジェクト」



「誰もが住みやすい街にしたい」と感じていた根岸さんが、同じ思いを持つあざみ野商店会と地域ケアプラザと協力して、今年3月に立ち上げた「やさしい街あざみ野実行委員会」をご紹介します。



やさしい街あざみ野実行委員長  
根岸里香さん

ご結婚前に医療ケースワーカーとして介護現場の経験がある根岸さんは、あざみ野で不動産業を営む夫を手伝ったり、青葉区の「まちの相談所ネットワーク」での活動を通して、住まいの提供のほかに生活支援も必要なケースがあると感じ、「やさしい街あざみ野実行委員会」を立ち上げました。



現在、地域の重要課題のひとつは、住民の高齢化による「認知症」です。地域を活性化し、高齢や認知症になっても安心して住み続けられるネットワークをあざみ野につくりたいという思いを話し合い、実行委員メンバーのつながりや、活動を知った人が自然と集まってきて、「認知症の人にやさしい街プロジェクト」がスタートしました。

初年度にあたる今年度は、9月の「世界アルツハイマー月間」に向けて、キャンドルホルダー制作・展示、認知症サポーター養成講座、桐蔭学園の学生による認知症の意識



調査などを行いました。

中でも、幅広い世代が参加して盛況だったのは、牛乳パックを使ったキャンドルホルダーのワークショップです。完成した約500個のキャンドルホルダーは、約40か所のお店や施設に飾られ、あざみ野に活動の輪が広がりました。若年性認知症の通所サービスの皆さんが、メッセージが書かれたステッカーをキャンドルホルダーに貼る作業を担当するなど、当事者が参加できたことにも大きな意義がありました。

初年度は想像していた以上に活動の輪が広がりました。あざみ野は、健康意識が高く、とても協力的な地域特性があります。特性を生かして、ご近所づきあいの感覚でこの活動に加わる人が増え、それが社会資源や街の文化になれば、あざみ野は高齢者や認知症の方が安心して暮らせる街になっていきます。そして、この活動が波及して子育て世代や障害児(者)のプロジェクトなどが立ち上がれば、地域がもっと豊かになり「誰もが住みやすい街」に近づくと感じます。

活動の情報やお問合せはこちらからどうぞ!

「やさしい街あざみ野実行委員会」



# 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!



					あざみ野 STYLE <input type="button" value="検索"/>					



未病改善でもっと輝くあなたに!

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す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。

神奈川県のキャラクター  
未病改善ヒーロー ミビョーマン

詳しくは



@AZAMINO\_STYLE @azamino\_style 最新情報配信中!

【あざみ野STYLE 事務局】 info@pathos-co.com

# 特殊詐欺に 遭わないために

2021年上半期  
区内で18件  
(被害額約4100万円)

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!

電話の人は、  
本当に家族ですか?  
本当に役所の人  
ですか?

