

ヘルシーライフ&クーポン情報満載!

TAKE FREE

あざみ野STYLE[®]

2022 SPRING

vol.47

増加する《ワクチン後遺症》患者を救え
コロナワクチンで苦しむ人たちの声を聞いて!
長尾和宏^{先生} × 西川りゅうじん^氏

認知症医療を
パラダイムシフトさせてゆく

名古屋フォレストクリニック
河野和彦^{先生}

口からはじまる
フレイル予防

日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士
歯科衛生士 山田あつみ^{先生}

できること、うまくいっていること
に目を向け、
楽しむことが大切

長谷川診療所 院長 長谷川 洋^{先生}

自分なりに日常を楽しむことが、
認知症予防にもつながります

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.16

ドキュメンタリー映画制作進行中

「with 認知症」とは何かを表現したい

映画監督 野澤和之^氏

WEB版
あざみ野
STYLE



増加する《ワクチン後遺症》患者を救え

コロナワクチンで苦しむ人たちの声を聞いて！

医療法人社団裕和会 理事長
長尾クリニック 院長

● 長尾和宏先生

健康寿命をのばそう運動主宰

● 西川りゅうじん氏

長尾 和宏先生

東京医科大学卒業。大阪大学医学博士。同大学病院を経て、市立芦屋病院に勤務。1995年兵庫県尼崎市に長尾クリニックを開業し現在に至る。著書に『ひとりも、死なせへん〜コロナ禍と闘う尼崎の町医者、551日の壮絶日記〜』『病気の9割は歩くだけで治る！』など。『痛くない死に方』は映画化され、ドキュメンタリー『けったいな町医者』とともにロングラン上映中。ニコニコ動画の『長尾和宏コロナチャンネル』は全国的に大きな支持を得ている。

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・せんとかんの選定・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。長尾先生の高校のバレーボール部の2年後輩。

医療の受け皿がない「ワクチン後遺症」

西川 長尾先生は、映画化されたご著書の通り、「ひとりも、死なせへん」覚悟で、日本で最も多くのコロナ患者に実際に接し、実地で治療に当たって来られた医師のお一人として、全国的につとに知られています。どのように、コロナ禍と闘って来られたのでしょうか？

長尾 クリニックが10万人当たりの感染者数が最多となったエリアにあり、6千人以上の発熱患者、1200人以上のコロナ患者に接し、600人以上を直接、診療しました。早期診断・即治療に取り組み、今日まで1人も亡くなっていません。ワクチンは、私自身も接種し、約3千人に2回、計6千回ほど打ちました。接種後、1か月以内の死亡はありませんでしたが、90歳以上の高齢者で、その後、亡くなった人が3人いました。

西川 地域の医療の要として、お正月の元旦の夜まで、天寿を全うされた方を先生自ら看取って死亡診断書を書かれたとうかがい、頭が下がります。その医療の最前線で奮闘しておられる先生のクリニックに、昨今、コロナワクチンが原因であると疑われる症状で行き場を失った患者が、日々詰めかけっていると聞きます。

長尾 コロナにかかった後のコロナ後遺症の人も100人ほど診ていましたが、コロナワクチンの接種が進むにつれ、接種後、学校に行けなくなった子ども、家事ができなくなった人、働けなくなった人など、医師として、とても看過できない事例が、事実、少なからず、出てきています。

西川 具体的にはどのような症状なのでしょう？私の周囲でもワクチン接種後に、接種との関係は分からないものの、不調を訴える人や仕事を休まざる得ない人が増えています。

長尾 呼吸困難、胸の痛み、動悸、異常な倦怠感、しびれ、筋肉のまひ、頭痛、めまい、ブレインフォグ（脳に霧がかかったような状態）など多岐にわたります。慢性疲労症候群のような日常生活がままならない症状です。現在、そういったコロナワクチン接種後に苦しんでいる50人以上の患者を診療していますが、ワクチンとの因果関係は100%だと言えるでしょう。私は一連のこういった症例を「ワクチン後遺症」と名付けました。

西川 ワクチンを打った後の副反応とは異なるのでしょうか？

長尾 接種直後に発熱したり、腕やリンパ節が腫れるなど数日で回復する副反応とは異なり、その後も回復しなかったり、時間が経ってから症状が出て来たり、悪化するケースを、「ワクチン後遺症」と位置づけています。中には打ってから1週間後に突然動けなくなる人もいます。

西川 そういった人が家族と病院に行っても、検査しても原因がわからず、「精神的なものでは」と門前払いされたり、さまざまな診療科をたらい回しにされることもあると聞きます。

長尾 その通りで、まったく医療の受け皿がありません。ワクチンは国が接種を進めているわけですから、本来、国が考えるべきことですが、「ワクチン後遺症」の存在自体が認められていない状況です。まず、こういう病気があることを認めてもらわねばなりません。3回目のブースター接種が開始され、さらに2022年3月から5歳～11歳の子どもへの接種も始まります。その結果、「ワクチン後遺症」に苦しむ老若男女の増加が懸念されます。

西川 国民の約8割が2回接種しましたが、接種後に副反応との関連性が疑われる死亡事例が1400件以上報告され、重篤な副反応に見舞われた人も数多くいます。しかし、「因果関係が評価不能」だと99%の人が死亡一時金や医療手当をもらえていません。そんな状況ですから、「ワクチン後遺症」の患者には何のサポートも手当もありません。これでは法治国家ならぬ「放置国家」です。先生は「ワクチン後遺症」患者をどのように治療しておら

れるのですか？

長尾 今回のコロナワクチンは人類が初めて実用化し、政府が特例承認した治験中のmRNAワクチンですから、まだわからないことばかりです。患者ごとの容態に合わせ、今までコロナ患者の治療に当たって来た知見と経験をもとに、手探りで治療を施し、一定の成果を挙げつつあります。

「ワクチン後遺症」にならないためには

西川 自分自身や家族がコロナにかからず、コロナ後遺症やワクチン後遺症にならないためには、何を心がければよいのでしょうか？

長尾 やはり、自己免疫力を高めることにつきます。『病気の9割は歩くだけで治る！』という本を書きましたが、ステイホームならぬ「ステイホームタウン」です。適度な有酸素運動、バランスのとれた食事、睡眠という当たり前のことが大切です。引きこもらずに歩いて、太陽の光を浴びれば体内でビタミンDが生成されますし、免疫の立役者であるIgA抗体が増え、自律神経の働きもよくなります。日本には納豆や緑茶といった素晴らしい伝統食もありますね。

西川 先生を中心に開催された緊急シンポジウムの記録映像『ワクチン後遺症』が公開され、各地で大きな反響を呼んでいます。お話をうかがって、「ワクチン後遺症」がウィズコロナ、ポストコロナの時代に非常に重要な課題だと痛感しました。まず家族や友だちに知らせます。多くの示唆に富むお話をありがとうございました。

Dr.Nagao's Topic

『記録映像 ワクチン後遺症』



長尾和宏先生と先生が診療中の「ワクチン後遺症」に苦しむ当事者、京都大学ウイルス研究所の宮沢孝幸准教授、ジャーナリストの鳥集徹氏、薬害被害者救済に取り組む弁護士青山まさゆき氏、後遺症患者の受け皿をいち早く整備した大阪府泉大津市の南出賢一市長が登壇、約千人の市民が集まり開催された「ワクチンを考える会」の記録映像が各地で公開され、大きな反響を呼んでいる。コロナワクチンで苦しむ人たちの声に耳を傾けよう！

2022 SPRING Vol.47

02 **西川りゅうじんの健康対談**
長尾和宏先生×西川りゅうじん氏
増加する《ワクチン後遺症》患者を救え
コロナワクチンで苦しむ人たちの声を聞いて！

04 目次・MAP

06 **認知症医療をパラダイムシフトさせてゆく**
河野和彦先生

08 **できること、うまくいっていることに目を向け、楽しむことが大切**
長谷川 洋先生

10 **口からはじまるフレイル予防**
山田あつみ先生

12 **ドキュメンタリー映画制作進行中**
「with 認知症」とは何かを表現したい
野澤和之氏

14 **自分なりに日常を楽しむことが、認知症予防にもつながります**
木ノ本景子先生

16 **健康・環境がテーマのあざみ野駅前カフェ&バー**
ALLISON HOUSE Café & Bar AZAMINO

18 **Brain & Body Store®**
超音波による頭部とボディのケアマシン
バイオエスベランサ® シリーズは健康増進機器の認定を取得した製品です
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

20 **メンタル産業医Dr. 櫻澤のヘルシーコラム**
食物繊維で腸もメンタルも健康に
櫻澤博文先生

21 **アートフォーラムあざみ野のおすすめ講座**

22 **あざみ野ガーデンズでスポーツを始めよう**

24 **WELLNESS PACHINKO® WEST END**

26 **新生活のスタートは、ハウジングセンターにおまかせ！**

27 **おトクが満載！本誌だけのクーポン情報！**

32 **WEB版あざみ野STYLE**

あざみ野STYLE WEB版はこちら /

あざみ野 STYLE

検索



認知症医療を パラダイムシフトさせてゆく



2021年12月19日に、コウノメソッド倶楽部第2回Webセミナーが開催されました。このセミナーより抜粋して紹介します。



治療満足度という言葉があります。認知症の6割を占めるアルツハイマー型認知症の場合、薬ではほとんど改善しないため、治療満足度はゼロに近いものになります。ですから、認知症医療にこそ常識を覆すパラダイムシフトが必要です。

〈認知症医療をパラダイムシフト〉

- 1 介護の視点を忘れないように
- 2 西洋医学一辺倒ではなく、東洋医学・ドイツ医学の色彩を入れる
- 3 くすり（化合物）よりサプリメント（天然物）で長期戦を戦う
- 4 学問の垣根を越えて患者を全体的に把握
- 5 医療に頼るのではなく、自分で治す
- 6 波動医学

認知症医療では、**介護の視点を忘れないようにする**というパラダイムシフトが必要です。多くの病気では患者の治療に専念できますが、認知症には介護者が大きく関わっていますから、薬で患者を興奮させたり、起き上がれなくしてはいけません。薬は希望ですが、リスクもあります。効果があつた薬を増量してみたら怒りっぽくなったというのは、よくある話です。その患者に合う薬の量は、教科書には書かれていません。薬は、用量に応じて効果が上がり続けるのではなく、一定量を越えるとデメリットも発生する「釣鐘状薬剤反応」があります。

パラダイムシフトの2つ目は、**西洋医学一辺倒ではなく、東洋医学、ドイツ医学の色彩も入れる**

ということです。80歳以上になるといろいろな病気を合併してしまいます。西洋医学は最初に診断ありきで、病気は1つという前提の診断基準です。病気を合併している高齢患者に標準治療するのは簡単なことではありません。一方、東洋医学は一人の患者がいろいろな病気を持っているかもしれないと考えます。眠気、気分の落ち込みに、どのような病気が隠れているかわかりません。苦しんでクリニックに来院した患者には、対処療法でまずは薬にしてあげて、患者の不調の原因探しは後回しでかまわないと思います。

3つ目は、**くすり（化合物）よりサプリメント（天然物）で長期戦を戦う**こと。薬だけではうまくいかないことも多いため、体内にもともとある物質、つまりサプリメントも活用していきましょう。

この表は、効果があつたサプリメントや保険薬を改善が見られた順に並べたものです。赤い横軸は自費医療、青い横軸は保険医療を示しています。軸索成分・パコパ、フェルラ酸のサプリ、超音波に効果が見られます。

2021年12月の締めの日までに



河野和彦先生



名古屋フォレストクリニック

YouTube
河野和彦先生の
ドクターコウノの認知症動画チャンネル
はこちらから



抗認知症薬で良くなった人は一人もいませんでした。フォスファチジルセリン系の軸索成分のサプリは、細胞を保護して軸索を元気にする一種の栄養のような素晴らしいものです。

学問の垣根を越えて患者を全体的に把握することも、大切なパラダイムシフトです。物忘れ外来で驚いたことといえば、発達障害とレビー小体型認知症は関係している、精神病という病気はない、アルツハイマーは朝食を抜くとよくなる、アルツハイマー脳は炎症が関係している、ヘルペスウイルスがアルツハイマーを起こす、などです。こうしたことから、医学には境目が無いことに気づきました。

医療に頼るのではなく、自分で治すというパラダイムシフトは、認知症は難病だからこそ、自分で治せということです。残念ながら、医者は認知症を治せないの、頼るのは緊急のときだけにします。人間は治るように生まれ

ていますから、徐々に自分で治す治療に切り替えてください。自分で治す治療とは、「的確な食事」をとることです。これからでも遅くはありません。食生活を改善して標準体重にしましょう。

最後は**波動医学**です。2020年にノーベル物理学賞を受賞したロジャー・ペンローズが、脳の意識は波動で起きているという「量子脳理論」を提唱しています。認知症を薬ではなくて波動で治すという中国の考え方は正解だと思います。

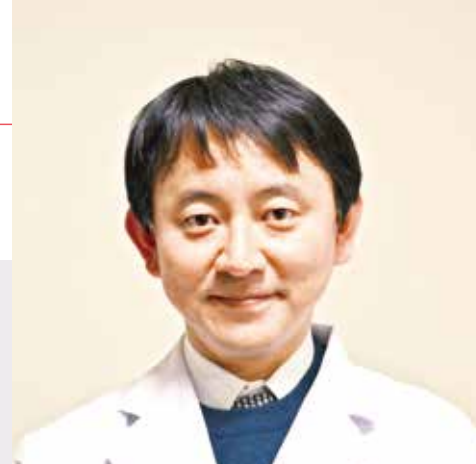
保険薬では認知症が治らないことはおわかりいただけたと思います。これまでの考えをブレイクスルーして、介護の観点、東洋医学、サプリメント、学問の垣根を越える、自分で治す、波動医学というパラダイムシフトをぜひ実践してみましょう。

KONO METHOD 新体制について

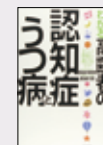
発足から13年経過したコウノメソッドは、社会的貢献力を確実にするため、コウノメソッド実践医の組み換えを行います。公開医・非公開医の認定を解除し、実践医の垣根を越えて、理想的な認知症医療を行う勉強集団「コウノメソッドメディカルクラブ」に再入会していただきます。入会の際には、「医師に限る」「会員制、有料（企業協賛なし）」「コ

ウノメソッド実践医を継続する医師（実践医に登録しない人、新規も可能）」「入会しない実践医は標榜不可」の条件を満たす必要があります。詳しくは、YouTube「ドクターコウノの認知症動画」チャンネルの「第62回コウノメソッドについて30分一本勝負」をご覧ください。また、一般の人でも参加可能な「コウノメソッド倶楽部」は継続します。

できること、うまくいっていることに目を向け、 楽しむことが大切



長谷川診療所 院長
長谷川 洋先生



『よくわかる高齢者の認知症とうつ病
正しい理解と適切なケア』
著者 長谷川和夫、長谷川洋 中央法規出版
定価 ￥2,000＋税
ISBN 978-4805852439



『認知症のケアマネジメント
すぐに実践できる支援のポイント』
著者 長谷川洋、石川進 中央法規出版
定価 ￥2,000＋税
ISBN 978-4805857281

認知症のスクリーニングを目的とした「長谷川式簡易知能評価スケール」を開発した長谷川和夫先生の長男で、ご自身も精神科・心療内科医の長谷川洋先生。父親の介護経験を治療に活かし、地域の認知症患者の方々に寄り添う先生に認知症医療についてお話をうかがいました。

診察は礼に始まり 礼に終わる

認知症かなと疑いを感じてから医療機関を受診するまでに、ご本人もご家族も悩まれるものです。本人を病院に連れていくまでが大変というのはよく聞きます。もし最初の診察が患者さんにとって嫌な体験になると、「もうあそこには行かない」となって次の診察ができなくなります。ですから、初診では患者さんや症状をすべて知ることよりも、患者さんに二度と行きたくないと感じさせないことを心がけます。

そこで大切なのは「礼に始まり礼に終わる」です。つまり、目上の方を敬うという当たり前の気持ちをもって診察するということです。まずは自己紹介をしてこちらから名乗り、「お待たせして申し訳あり

ません」と待たせたことをお詫びします。診療後は「今日はお話を聞かせていただいて、ありがとうございます」と丁寧な感謝とお願いを伝えます。

認知症の疑いがあると、ご家族も非常に心配されると思います。私はなるべくご本人中心の診療で、ご家族の気持ちも汲み取る診療を行っています。

できることを一緒に 喜んでいく

診察では、ご家族やご本人が生活上で困っていること、できないことへの対応が治療の主体になります。認知症というと、物忘れが生じて、できないが増えるイメージかもしれませんが、急速



に病状が悪化することは少なく、徐々に進行していく病気です。

「これでもできなくなってダメだ」ではなく、うまくいっていることにどれくらい目を向けられるかが認知症と付き合うコツだと思います。できていること、幸せなこと、楽しいこと、うまくいっていることを一緒に喜ぶようにすると、「これくらいできていれば、まあいいか」と楽観的になり、生活がしやすくなって、ストレスが溜まりにくいというお話は、認知症以外の方にもしています。

高齢になれば、車の運転などは諦めざるをえないこともありますが、諦める必要がない趣味や楽しみは、できるだけ多く継続していただきたいです。

家族は無理をしないで、 ゆとりを持つ

当たり前のことかもしれませんが、ご家族にゆとりが出るとご本人にもゆとりが出てきます。ご家族が頑張りすぎないことも大切です。少し前までの日本では、介護は家族が自宅でするものでした。「人様に身内の介護をお願いするなんて」と考え、介護というのは家族で頑張るのが美徳でした。

今は介護のプロに任せられるところは任せて、家族が介護で疲弊しない状態をつくるのが大事だという考えにシフトしてきました。また、介護保険制度、地域包括支援センターの設置、ケアマネジャーなど、介護を支える制度もしっかりしてきました。ご家族だけで介護を頑張るのではなく、制度やサービスをうまく活用する時代になったのです。ご家族が介護のプロたちに相談や指示をして、介護を協働することで、家族にゆとりが生まれると思います。

ご家族のゆとりは介護の見直しだけではありません。会社員に定

年退職があるように、家事をする方にも定年退職があつていいと思います。家事も誰かに任せられるとご家族にゆとりが出ます。そのようなご家族に接しているほうが、ご本人にとっても心地よい時間になるでしょう。

高齢者になるまで同じ場所で、同じ人間関係で過ごせる方はまれです。認知症にとって環境変化は良くないという考えもありますが、孤立や孤独が解消されるのであれば、環境変化もいいのではないのでしょうか。良い出会いや良い展開があれば、環境変化も悪い刺激ではないと思います。

- できることを喜び、楽しむ
- 家族だけで頑張りすぎない
- 環境変化は悪いことではない



口からはじまるフレイル予防



日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士
歯科衛生士
山田あつみ先生



『介護現場で今日からはじめる口腔ケア』
山田あつみ 著 飯田良平 監修 メディカ出版

食事で気付く オーラルフレイル

日々、繰り返される「食べる」行為とは、目の前の食物の匂いや形状などを理解し、口に運び唾液と混ぜ合わせ、小さな塊にして食道へ運んでいます、歯や唇、舌、喉などの一連の協調運動によって行われているこの動きを歯科医療職は、摂食嚥下と呼び、これらの運動に障害が生じた状態を摂食嚥下障害と呼んでいます。

しかし、この摂食嚥下のメカニズムは、脳の指令やさまざまな神経によって伝達され機能しますので、加齢や疾患の影響を受けると、若い頃には気づかなかった変化が生じてまいります。

たとえば、「噛みづらい、入れ歯が使いづらい」「口が乾く」「ムセる」など、これらの症状をオーラルフレイル（口の脆弱）と呼びます。

東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢先生の大規模な研究^{※1}によれば、オーラルフレイルから4年後には、そうでない

オーラルフレイルの簡易チェック、反復唾液嚥下テスト

- ① 喉仏のあたりに指2本で触れる
- ② 呑み込んだとき、喉仏が上の指を乗り越えるのを1カウントとして、30秒間で何回呑み込めるか数えます
65歳以上で3回/30秒 飲み込めれば正常です

このテストが、機能的口腔ケアにもなりますので、日々、テストを繰り返すことにより、飲み込みやすくなるはずです



人と比べると死亡のリスクが2.1倍、要介護認定のリスクが2.4倍もありました。つまり介護が必要になる前に、口に対する意識の低下やオーラルフレイルなどの症状があったということで、オーラルフレイルは、フレイル（全身の脆弱）へのきっかけとなると警鐘を鳴らされています。

この結果を受け、厚労省は2018年に、軽度の嚥下障害（オーラルフレイル）から重度の摂食嚥下障害の間に「口腔機能低下症」^{※2}という疾患をもうけ、65歳以上の方であればどなたでも医療保険適用で受けられるようになりました。

誤嚥と誤嚥性肺炎

オーラルフレイルから誤嚥という症状が引き起こされます。誤嚥とは、食べ物などが誤って気管に入り込んでしまうことを言いますが、高齢になると、口の中の細菌も増加傾向にあり、前述の飲み込む機能が低下すると口の中の細菌が気管へ引き込むことになります。気管には本来、異物を排除する機能が備わっていますが、さまざまな疾患の影響や栄養状態が悪く免疫力が落ちている人は、この防御機能が低下し、誤嚥から肺炎を発症することがあります、いわゆる誤嚥性肺炎です。しかし、歯科医師、歯科衛生士による週に1回の口腔ケアが肺炎予防に有効であることが報告されています。

肺炎から命を守る 2つの口腔ケア

子供の頃から生活習慣の一部になっている歯磨きですが、その方法を見直してみることも肺炎予防に繋がります。

まずは、ブラッシング方法です。ゴシゴシ力を入れて磨くのではなく、歯と歯肉の境目を柔らかい歯ブラシの毛先で振動させて磨く「バス法磨き」は、口腔内細菌数を減らすだけでなく、咳を起こし、口の奥の細菌などを吐き出す効果があります。

そしてもう一つ、それは口の周囲の筋肉にアプローチするケアです。代表的なケアが、唾液腺マッサージとパタカラ発声、舌のストレッチなどで、噛みやすく飲み込みやすくだけでなく、唾液を出して潤し、美味しく味わい、汚れを洗い流し、口腔内環境を整えることができます。

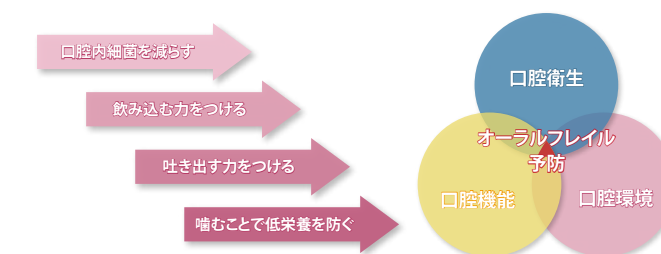
歯磨きと口のリハビリ、この2つが肺炎予防の入り口です。

唾液腺マッサージと 発声練習

唾液の中には、消化酵素や感染から体を守る免疫物質や抗菌物質が含まれています。一口30回以上噛むことにより、本来は、唾液腺が刺激されて十分に唾液が分泌されるはずが、高齢になるとお薬の影響や退職されて話す機会が減ることなどにより、大切な唾液を出すためには唾液腺をしっかり刺激することも必要になります。

大きな唾液腺が左右の耳たぶの下にありますので、耳の下から両手の指先で前に向かってクルクルと回します。また、下の顎の骨の内側に指を添えるように、マッサージするのも効果的です。

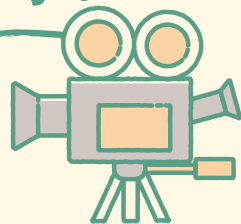
パタカラ音の発声時の舌の動き



※1：飯島勝矢著「在宅時代の落とし穴 今日からできるフレイル対策」(株) KADOKAWA
※2：詳しく知りたい方は、かかりつけの歯科医院、地域の歯科医師会へお尋ね下さい。

ドキュメンタリー映画制作進行中

「with 認知症」とは何か を表現したい



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)

幸先のいいスタートを きれました

2022年1月5日ようやくクランクインをしました。名古屋のある病院、あるいはDカフェに参加して、ドクター、ナース、そして認知症患者の方々との撮影を開始しました。コロナ禍においても認知症の方は闘っていますので、ようやく始めることができて良かったです。取材先の病院長始め関係者の方々には万全な体制で迎えていただきました。画面はマスク姿が多くなりますが、いい感じで撮影ができています。この調子で半年以上追うことができれば、素晴らしいドラマツリー、物語ができるのではないかと思います。

企画の段階ではさまざまなアイデアがありましたが、この段階にきて方向性も定まってきました。結局我々は、「認知症と共に生きる」「with 認知症とは何か」をテーマにすることにしました。コロナも完全に収まることはなく、「with コロナ」と呼ばれているように、

「with 認知症」のあり方を映像化しようということになりました。

認知症は基本的に完治するものではありません。つまり、治癒する病ではなく、ゆっくりと悪化し、ゆっくり認知症を理解しながら生きていくという視点を強調しようと思いました。

認知症と共に生きるにはどうするかという意味で、認知症を防ぐにはどうしたらいいのか、あるいは介護する人はどう介護すればいいのか、新しい方法を紹介する内容になります。

私は「認知症と生きる希望の処方箋」と企画書を書いたものの、実際に「希望の処方箋」とは何かという謎は解けていません。カメラを通してそれを探していくのがこの映画の趣旨です。

認知症に対して、軽々しく「希望」と言うことはできません。認知症と共にどう生きていくのか、どのように認知症の進行をおそくするのか、いわゆる「まだらボケ」の中でも、幸せな瞬間はあるわけです。そういう

ときにどういう手法があるのか、現場を紹介します。それを医療の中で表現したいと思っています。

秋以降になればタイトルも変わっているかもしれませんが、映画「認知症と生きる 希望の処方箋」を通して、一人ひとりが考えるような構成にしたいと思っています。

傑作になると信じ、 年内には完成させたい

これまでは、認知症というのは治る病気だと思っていました。しかし、認知症は過渡期であって、エイジングが進めば誰でもなる可能性があります。私たちが撮影させていただいている人に、癌であり認知症の方がいらっしゃいます。その方は癌への恐怖はまるでありません。となると、認知症というのは与えられた病であって、その人にとっては幸せなのではないかと複雑な気持ちになっています。実際、撮影を行っているときも、認知症と共に皆さん生きていますし、元気です。

この映画は、僕の長年のドキュメンタリストの確信として、傑作になると感じています。現在の段階でこれほどいいものが撮れることはなかなかありません。

アカデミックプロデューサーとして参加いただいている真野俊樹先生のご尽力のおかげで、とてもいい人に出会い、ユニークな作品になるような気がしています。非常にいい感触です。



今後の予定としては、コロナの状況にもよりますが、大方は9月下旬までに終わるはずですが、

最後に、主人公の一人が12月で100歳になるので、彼の誕生日を撮影できればいいなと思っています。できれば、年内には完成したいと思っています。

映画プロデューサー 田寺順史郎氏

認知症の患者さん、特にご家族の方は、症状にもよると思うのですが、ほとんどの人が困っていると思います。患者さんがおかしいことを言ったり、行動をしたりすると、「変なことをやったらダメだよ」とどうしても言いがちですが、この映画を観た人が、「こういう認知症との付き合い方があるんだ」「こういう付き合い方をすればいいんじゃないかな」と感じていただける映画になればいいと思っています。また、「映画製作サポーターズ 倶楽部」をつくり、応援していただける人を募集しています。少しでも興味を持たれたら、事務局までご連絡ください。



あなたも、サポーターに なっていただけませんか？

映画製作 サポーターズ 倶楽部

のご案内

映画エンドロールにご芳名記載・ニュースレターの配信・上映会の便宜・イベント告知・その他の特典があります。お申込みは、「サポーターズ倶楽部参加希望」と明記の上、「2025年問題映画製作委員会事務局」までご連絡ください。資料をお送りします。

連絡先：2025年問題映画製作委員会

〈本部〉〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-10-29 2F
E-mail: crisis2025film@googlegroups.com

〈事務局〉〒249-0008 神奈川県逗子市小坪1-12-18

TEL: 090-3065-0080 FAX: 0467-25-4424

E-mail: jun-tadera@jcom.zaq.ne.jp

E-mail: crisis2025film@googlegroups.com

自分なりに日常を楽しむことが、 認知症予防にもつながります



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 みらいパブリッシング
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

3/15 (火)



14:00 ~ 15:00
季節の変わりめは要注意!
春の体調不良の予防と対策

5/17 (火)



14:00 ~ 15:00
「認知症」と「加齢による
物忘れ」の違いについて

4/12 (火)



14:00 ~ 15:00
今すぐ始める認知症予防

6/14 (火)



14:00 ~ 15:00
家族が認知症になったら
~知っておきたい認知症介護のコツ~

●コロナ状況下にてオンライン開催になる可能性もございます。

詳しくは **P.16** をご覧ください。

「楽しむことは脳の神経細胞にとって良いのは明らか」と語る木ノ本先生に、リラックスすること、楽しめることを探すヒントをお聞きました。

認知症はストレスとの関係が深いことが知られています。これは、ストレスホルモンによる脳の血流の悪化やストレスにより生じた高血圧などによると考えられています。

実際に中長期的にストレスがあると記憶に関係する脳の部位である海馬が萎縮し、記憶力が低下することが知られています。

また、ストレスによって睡眠の質が低下してしまうことも問題です。睡眠には脳に溜まった老廃物を取り除く働きがあります。アルツハイマー病の原因となるアミロイドβも老廃物の一つです。つまり、睡眠の質が低下するとアルツハイマー病の原因物質が脳にたまり、認知症になりやすくなります。

ストレスが少なく日常を楽しんで過ごしている人のほうが認知症になりにくいのは間違いありません。

実際、中年期に不安や嫉妬があるとアルツハイマー病の発症リス

クが2倍になるといわれています。一方、読書や楽器演奏などを行っている人はアルツハイマー病になりにくいことが分かっています。

つまり、趣味や余暇を楽しむことが認知症の予防につながるとも言えるでしょう。

認知症予防では、 楽しいことをやるのが重要

どんなに脳にいいことでも、それを楽しめないのであれば脳にとっての効果は薄くなるかもしれません。

興味があって、楽しんでいることのほうが覚えられるというのは、誰しも経験したことがあるでしょう。例えば、アイドルの名前は簡単に覚えられたけれど、歴史上の人物の名前はなかなか頭に入らなかったという経験はありませんか。

興味を持って楽しんで行うことが脳の神経細胞を育てることにつながります。そのためにも、自分

が何を楽しいと感じるのかを知るのは重要です。

興味を持ったら、何でもやってみてください。実際に体験してみないと分からないことも多いものです。やってみたら予想以上に楽しかったということもあるでしょう。

特に体を動かすことは、睡眠の質を上げ、脳の神経細胞を育てるのに役立ちます。運動は簡単にできることかまいません。口や指が脳に占める割合は大きいので、指を動かす運動はお勧めです。声を出したり、誰かとおしゃべりをしたりすることでいっそう効果が期待できます。

リズム運動はセロトニンを活性化して気持ちを落ち着ける効果があります。更年期以降の女性は女性ホルモンの減少でセロトニン活性が低下しますので、積極的に取り入れるとよいでしょう。

一番簡単なリズム運動は、よく噛むことです。脳が活性化されますし、口の中の衛生状態を良好に保ち、風邪をひきにくくなるという利点もあります。よく噛むことで唾液がよく分泌されて、口の中の

雑菌の繁殖を防ぐのです。さらに、よく噛むというのは、長寿の秘訣でもある食事を楽しむことにもつながります。だからといって、間食をとりすぎて動脈硬化やメタボリックになると別の問題になりますので、ほどほどが大切です。



何事もバランスが大事。 本当に自分が楽しめるものを見つけることに、まず取り組む

やりたいこと、楽しめることがわからない人は意外と多いものです。まずは自分が何に興味があるのか知ることから始めてみましょう。自分自身が楽しめることが一番重要ですから、何でもいいのです。

そして、何事もやってみないとわからないので、興味が湧いたことにはどんどんチャレンジしましょう。一から探すのは大変だと感じるなら、知り合いが楽しそうにやっていることを、まずは一緒にやってみて、続けるかどうかは後で決めるという方法はいかがでしょう。

仕事をリタイヤしたらこれをしようという話をよく聞きますが、その時の体力などを考えると、できれば若いうちから探して楽しんでいたほうがいいのではないかと思います。

気持ちを切り替える 何かを持つ

強い不安に駆られたときに、気持ちを切り替えられる方法があると気持ちが楽になります。思考を変えて不安を取り除けばいいのですが、不安なときほどそれを考えないようにするというのも難しいです。気持ちを切り替えたいときは、多少無理してでも体を動かす、深呼吸をする、睡眠環境を整えるというアプローチが有効です。

体を動かすことでセロトニンが分泌されてリラックスや気分転換ができたり、眠りがよくなったりします。しっかり眠ったら気持ちが切り替わったというのは、よくあることです。気持ちを切り替えやすくなる方法は人それぞれですので、「これなら自分にもできそう」と思うものを探してみてください。

手間ひまがかかるものを日常生活に取り入れようと思うとハードルが高くなってしまいます。それよりは簡単にできるものをいくつか持っているといよいでしょう。



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

コーヒーが美味しいと話題のカフェ

♡ 春メニューも始めました

アイ斯拉テ (4種)

- ① 抹茶ラテ、② ほうじ茶ラテ、
③ チャイティーラテ ¥550
④ 黒糖ラテ ¥600

アイ斯拉テがリニューアル！
甘いホイップクリームをたっぷり
浮かべました。



抹茶パフェ ¥700

春メニューに和スイーツが加わ
りました。ほろ苦さとほんのり
甘さを感じられる、濃厚抹茶ア
イスに白玉、ホイップクリーム
を添えて。



MUG BOTTLE DRINK 各¥600

バタフライレモンネード／ピーチ&ジャスミン／ざくろビネガーソーダ／いちごミルク

カラフルなマグボトルが登場。

写真映えるキレイな色とフルーツの爽やかな風味でリフレッシュ。



店内で販売しています。お土産やプレゼントに如何ですか？



カフェプエンテ
5袋入り ¥1,080
15袋入り ¥3,540 (箱代300円含む)

世界最高品質のコーヒーを追求するミカフェートの
「COFFEE HUNTERS」のラインナップを
一杯ずつ抽出できる手軽なドリッパッグ。



ティーバック セレクション
¥1,458

清澄白河にある「TEAPOND」の人気銘柄8種
のティーバックが素敵な封筒に入ったアソート
セット。ちょっとした贈り物にも。



霧島西茶
1本 ¥216
3本入り ¥648 5本入り ¥1,080

気軽に楽しめるスティックで、いつでも新鮮
なお抹茶を楽しめます。お点前用はもちろん、
スイーツ作りにも。

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

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

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もあります。

●貸し切り中も、併設のBrain & Body Storeのお客様が入店することがあります。



打ち合わせやママ会にオススメ

座席予約プラン 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

3/15
(火)

14:00 ~ 15:00
季節の変わりめは要注意！
春の体調不良の予防と対策



5/17
(火)

14:00 ~ 15:00
「認知症」と「加齢による物忘れ」
の違いについて



4/12
(火)

14:00 ~ 15:00
今すぐ始める認知症予防



6/14
(火)

14:00 ~ 15:00
家族が認知症になったら
～知っておきたい認知症介護のコツ～



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」
を神奈川県鎌倉市に開設し、認知症予防外来、オンライン診療、自由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

※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。



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

MAP
1

☎ 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 10:00 ~ 18:30
バータイム 19:00 ~ 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。

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

2022年6月30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
🕒 月～金 10:00～17:00
📅 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。

一般社団法人日本セルフケア研究会のホームページから
ウルトラマレンタルのお申込みができるようになりました

一般社団法人日本セルフケア研究会 ウルトラマレンタル お申込みページ



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。

クーポンご利用で
ブレインオンの体験もできます

防災グッズ



ブレインオン

人間の耳では聞こえない音域の
低周波・高周波の幅広い周波数を用いて、先端特許技術である
ピュアウェーブ音波を出力します。



ライフセーバー・ ボトル

”泥水を飲み水に変える”
英国陸軍採用の携帯
浄水器。



簡易トイレ用袋 ロールフレ

災害時、断水時、アウトドアでの
トイレかわりになります。



携帯型ソーラーパネル SunPad 10

iPhoneを最短90分で
急速充電できる発電力の
携帯型ソーラーパネル。

第8回認知症治療研究会 in 東京 出展

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。

オンラインにて出展



認知症治療研究会
Japan Society for Dementia Therapy

〈お問合せ〉
日本認知症治療研究会事務局
U R L : https://www.jsdt.org/
E-mail : info@jsdt.org
T E L : 03-3910-4311



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。

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



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



本誌の提示で!
バイオエスペランサ商品
10% OFF
2022年6月30日まで有効

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。



バイオエスペランサ®めぐり美アイウェア

常温赤外線を放射するバイオエスペランサで、
目の周りを優しく温めます。



バイオエスペランサ®素材は、赤外線の分光放射率が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。

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)



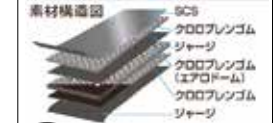
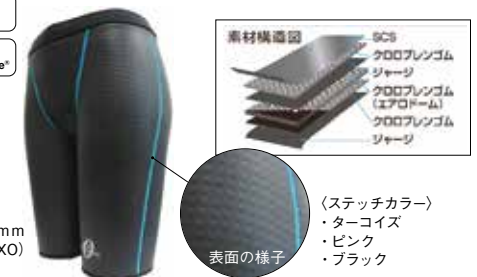
1mm/3mm/5mm
(各3S～XO)

〈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。



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。

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、
企業の健康経営のためのウルトラマ、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





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

食物繊維で腸もメンタルも健康に

「うつ」防止効果のある栄養素を紹介し始めて2年が経ちました。長期化する自粛生活で増加した「コロナうつ」を防止・改善し、ストレス緩和と不安沈静、そして免疫力低下の防止が期待できる「食物繊維」を紹介します。

食物繊維とは

キノコ類、野菜、海藻類、果物、穀物などに含まれ、消化酵素に影響されにくく、大腸まで届き、腸内細菌の栄養や住処^{すみか}になったりします。食物繊維を積極的に摂取すると善玉菌等の定着が促され、相対的に悪玉菌の生育が阻止され、その結果、免疫力や持久力までもが持続的に増強するという点にも有用性があることがわかってきました。

食物繊維摂取の有用性機序

食物繊維は体内で酪酸、酢酸、プロピオン酸という、それぞれが腸にとって有用な「短鎖脂肪酸」に分解されます。酪酸は大腸の機能を助け、お通じをスムーズにします。酢酸は、酢飯が腐敗を防止するように、腸管のバリア機能を維持し、細菌が分泌する毒素による炎症を沈静化させます。プロピオン酸は、腸の蠕動運動^{ぜんどう}に資するエネルギー源になったり、脂肪を効率よく燃焼させるというエネルギー産生に寄与します。

食物繊維摂取の有用性機序

- ① 便秘防止、デトックス（排毒効果）、大腸がん防止効果

- ② 免疫力を高め、腸内年齢や血管年齢を下げる
アンチエイジング効果
- ③ リーキーガット症候群の防止
- ④ 食後の高血糖防止から自律神経の安定化

食後に血糖値が急上昇するのは、自律神経のうちアクセルの働きをする交感神経が興奮を強いられるようなもの。それが続くと自律神経失調をきたしやすくなります。自律神経失調を防止するには、朝食から、食物繊維が豊富で食後の急激な血糖値上昇が抑えやすい和食中心にするとよいでしょう。

摂取するには

厚生労働省は食物繊維を、18～70才の男性は20g以上、女性は18g以上摂取することを推奨しています。食物繊維が豊富な食材は「まごわやさしいな（孫は優しいな）」と覚えましょう。

- ま**：大豆や枝豆といった豆類
ご：ゴマなどの種実類
わ：ワカメなどの海藻類
や：野菜
さ：小型の魚
し：シイタケなどのキノコ類
い：イモ類
な：納豆などの発酵食品



朝食にワカメ、ネギ、豆腐、ナメコといった食物繊維がたっぷりの味噌汁を1杯摂るだけで、いわゆる「腸活」になります。

参考 厚生労働省 日本人の食事摂取基準

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
3ヵ月コース

【新講座!】更年期トータルケア講座（全6回）

気分の落ち込みや心身の不調を引き起こす更年期。
エクササイズと座学を組み合わせ、更年期を正しく知りケアを実践して学びます。



講師：松永まゆ子さん

- 日時：第2・4週火曜日 15:00-16:00
4/12・26、5/10・24、6/14・28
全6回
- 会場：3階 健康スタジオ
- 対象：女性
- 定員：先着20人
- 金額：市内4,800円(市外5,280円)
初回に、3階受付にて現金でお支払いください
- 申込：3月11日(金)9時～
電話(045-910-5700)
- 持物：動きやすい服装、飲み物、
タオル、筆記用具、マスク
※ヨガマットはスタジオにあります



女性のがん手術後のリハビリ体操

がんの手術や放射線療法後のリンパ浮腫予防と改善のための体操です。
正しい姿勢や呼吸法を取り入れ、深層筋を鍛えることで、身体の外からも内からもリンパの循環を促します。



講師：大木麻梨子さん

- 日時：4/1、5/6、6/3、7/1、8/5、9/2
10:00-11:30
- 会場：3階 健康スタジオ
- 対象：がん手術後おおむね8週間以上の女性
※女性特有のがん以外の方もご参加いただけます
- 定員：先着20人
- 金額：1回700円
- 申込：各回ごとにお申込みください
電話(045-910-5700)
またはHP
- 持物：動きやすい服装、
素足または靴下、マスク

〈申込開始日〉	
4/1分	3/11
5/6分	4/8
6/3分	5/13
7/1分	6/10
8/5分	7/8
9/2分	8/12

2 講座とも保育あり

●1歳6ヵ月～未就学児 ●要予約・有料
〈子どもの部屋〉 ☎045-910-5724 (9:00～17:00)

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況や、荒天・天災等によって、本講座は中止・延期・開催方法の変更をする場合がございます。
あらかじめご了承ください。

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
- 📅 毎月第4月曜、年末年始
- 🌐 <https://www.women.city.yokohama.jp/a/>



あざみ野ガーデンズで スポーツを始めよう



トップトレーサーレンジ 導入!!



最新鋭の弾道測定器

トップトレーサーレンジがご利用可能



TOPTRACER RANGE

トップトレーサーレンジとは
全てのショット弾道・飛距離・初速などが専用モニターでチェック可能。
練習モード・ゲームモードで新しいゴルフの楽しみ方が広がります。

ゴルフスクール

お得な
入会キャンペーン
実施中!



レッスン4
(月4回)
Free Plan



レッスン
Charge
(受講回数制限なし)
Free Plan

お好きな曜日・時間を
選んで通える
ゴルフスクール

お好きな曜日・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。

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。

東急あざみ野ゴルフガーデン
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
営業時間 【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

2022年4月30日まで有効

テニススクール

お得な
入会キャンペーン
実施中!

初心クラスがリニューアル

レッスン時間60分
月会費9000円で
手軽に始めよう!



ホームページまたはお電話にて
お申し込みください

スクール体験 1回 **無料**



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

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

営業時間 【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

営業時間 【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

2022年4月30日まで有効

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



お得な
入会キャンペーン
実施中!

ストレッチマシン スタジオプログラム

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

営業時間 【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

FunUP



スタジオプログラム

- ヨガ
- ピラティス
- ステップ
- 筋膜ほぐし

など...

無料体験実施中!



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

感染症対策も万全! /

マスク着用

手指の消毒

館内換気

体調確認、検温

マシン等の除菌清掃



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!



あざみ野STYLE

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。

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

未病改善

神奈川県

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

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?