# あざみ野STY

2022 SUMMER vol.48

# 長生きよりも、元気が大事!

和田秀樹先生×西川りゆうじん氏

うつと不安。 ちゃんと治す

名古屋フォレストクリニック 河野和彦先生

「うつ」による休職からの復職サポートと 再休職予防のための

メディカルケア虎ノ門 院長 五十嵐良雄先生

感染予防 湿 認知症予防

同時にできる免疫

ヘテロクリニック 木ノ本景子先生 医療機関、産学が連携した、 認知症予防のための

### 健脳カフェ

アルツクリニック東京 院長 新井平伊先生



NEW ドクター・ケイコの

認知症予防 カフェ

⇒P14

WEB版 あざみ野

ドキュメンタリー映画制作進行中

認知症と生きる希望の処方箋

映画監督 野澤和之氏





西川りゅうじんの 健康対談

### 長生きよりも 元気が大事と

<sup>精神科医</sup>
■和田秀樹先生

健康寿命をのばそう運動主宰

●西川りゅうじん氏



#### 和田秀樹先生

精神科医。東京大学医学部卒業。浴風会病院精神科医師、東京大学付属 病院精神神経科助手、アメリカ・カールメニンガー精神医学校国際フェローを経て、 国際医療福祉大学心理学科教授。一橋大学経済学部非常勤講師。川崎幸病院 精神科顧問。専門は老年精神医学、精神分析学、集団精神療法学。親向け のオンライン塾「和田秀樹の親塾」主宰。「70歳が老化の分かれ道」「80歳の壁」 『70代で死ぬ人、80代でも元気な人』などベストセラー多数。

### 意味がない「正常値信仰」

西川 和田先生は健康診断の数字だけで、その 人の健康状態を判断し診療する日本の医療の「正 常値信仰 | に警鐘を鳴らしておられますね。 日本は 先進国の中で検査機器の台数はダントツ1位です が、一方でガンによる死者が増えているのは日本だ け。何かおかしいですね。

和田 大規模な比較調査による統計学的指標から 考察される根拠に基づいた医療をEBM(Evidence Based Medicine)と呼びますが、アメリカではこう いったエビデンスを求める研究が盛んに行われてお り、その結果から必要のない薬が淘汰されていきま す。ところが日本では、そのような大規模調査はほ ぼ行われておらず、欧米で欧米人に対して行われ た調査結果による数値や統計学的な平均に近い数 字を「正常値 |として、それをもとに診断され、数 多くの薬が漫然と処方され続けているのです。

で∭ つまり、健康診断で「正常値」だと思い込ま されている数値が、日本人に適合するかも明確でな く、本来、日本の医療のベースとすべきエビデンス 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、地域と産業の元気化に 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。

そのものが存在しないということですか! それに同じ 日本人でも体格も体質も異なりますし、親子兄弟で も個人差・個体差が少なからずありますからね。

和田 さらに言うと「正常値」とは平均値からのデー タのバラつきの度合いを示す標準偏差を加味して 計算した単なる数字に過ぎません。健康診断の数 値がその数字と差があっても、ただちに、あなたが 病気になりやすいか、なりにくいかを示すものではな いのです。

### 健康診断の数値の真相

西川 私の周囲でも老若男女を問わず、健康診 断の結果、いわゆる「正常値」と比べてコレステロー ル値が高いと指摘され、医師から言われるままに抗 コレステロール薬を飲み続け、数値は「正常値」 内になったのに、何か心身の元気がなくなり、病気 知らずだったのに度々カゼをひくようになり、逆に免 疫力が低下したのか、帯状疱疹を発症したといっ た話を見聞きします。

**和田** 実は数値の判断は専門によって異なります。 循環器内科では一般的にコレステロールは良くない

ものとされます。善玉・悪玉のコレステロールという のも循環器内科の視点から善か悪かということであ り、心身全体にとってではありません。免疫学から すればコレステロールは善玉であり、精神医学では コレステロールが高めの人の方がうつ病になりにくく、 ホルモン医学では男性ホルモンや女性ホルモンの原 料となるものです。

西川 なるほど、健康は心と体の全体のバランス が大切なのに、医療が細分化し過ぎた結果、部分 最適を求めるあまり、全体最適でなくなってしまって いるのですね。和田先生は、高血圧や糖尿病が ある人も、インスリンなどの薬剤で数値は「正常値」 に改善したはずなのに、フラフラしたり、ボケたよ うになった、失禁を起こすなどQOL (Quality Of Life=生活の質)が逆に改悪するケースも少なくない と指摘しておられますね。

和田 高血圧や糖尿病についての治療方針は、 歳を重ねるに連れて、徐々に変えていくべきなので す。例えば、血圧が高いと脳卒中で亡くなる可能 性が高いと思われていますが、それは昔の話です。 戦後は粗食だったため、たんぱく質不足の血管の 人が多かったので、血圧が高いと血管が破れやす かったのです。それに高齢者で動脈硬化のない人 はほとんどいません。動脈硬化が起きると血管の壁 が厚くなっていますから、血圧が高くないと脳に酸 素が行きませんし、血糖値が高くないと脳にブドウ 糖が届かないのです。世界で一番高齢者が多い 日本こそ、高齢者に最適な医療のあり方について の研究を行うべきだと思います。

### あなたらしく生きるために

西川 和田先生は、一人一人の個別性・多様性 を尊重することの大切さを説いておられますね。薬 漬けや型にハマった医療的ケアといった画一的な 治療ばかりを是とするのではなく、「その人がその人 らしく生きる |ことが何より大事だというお考えは、ま さにこれからの医療のあるべき方向性を指し示す道 標だと感じます。



命はまったく延びていません。ただ長生きすることよ り、元気であることのほうが大切なのです。

で∭ 心身の元気を保ち続けるには一緒に人生を 帆走してくれるお医者さんが不可欠だと思いますが、 そんな先生をどうやって探せばよいのでしょうか?

和田 私は「医者版の食べログ」を作るべきだと思 います。愛想がよくて、説明がうまくて、患者にとっ ていいようでも、医療のレベルが高いとは限らないと いう人もいるでしょう。しかし、今まで述べてきたよう に、必ずしも医者の言うことが当てになるとは限らな いですから、話して気分がいい医者にかかったほう が悔いは少ないでしょう。その先生と一緒にいると 何となく元気になるなら、それはいい医者です。患 者の口コミと医学会の権威のどちらを信じるかはご 自分次第。私は患者から見ていい医者がいい医 者だと断言します。

西川 なるほど、健康診断とお医者さんに対する 認識が大きく変わりました。大いに示唆に富むお話 をありがとうございました!

#### Dr. Wada's Topic

灘中灘高から東大理Ⅲ現役合格の"受験 のカリスマ"和田先生が主宰する「親塾」で は、親が勉強を教えるための教え方と子ど もの勉強法、子どもの能力特性と希望する 進路に合せたカリキュラム作成の指導を行 う。また精神科医として非定型発達・いじめ・ ひきこもりへの対応法もガイダンスする。

#### 「和田秀樹の親塾」



### Ryujin's Topic

和田秀樹先生とりゅうじんは日本最大の文化 人のボランティア集団「エンジン01文化戦略 会議」の会員だ。和田先生は2023年から林 真理子さんからバトンを引き継ぎ幹事長に就 任する。今秋、岐阜で会員が無償出演する 「オープンカレッジ」を開催。和田幹事長の お披露目となる来年以降の開催地を募集中!

#### [エンジン01文化戦略会議]





和田 日本人の平均寿命は延びましたが、健康寿

### あざみ野STYLE

### 2022 SUMMER Vol.48

C O N T E N T

02 <u>西川りゅうじんの健康対談</u> 和田秀樹<sub>先生×</sub>西川りゅうじん<sub>氏</sub> 長生きよりも、元気が大事!

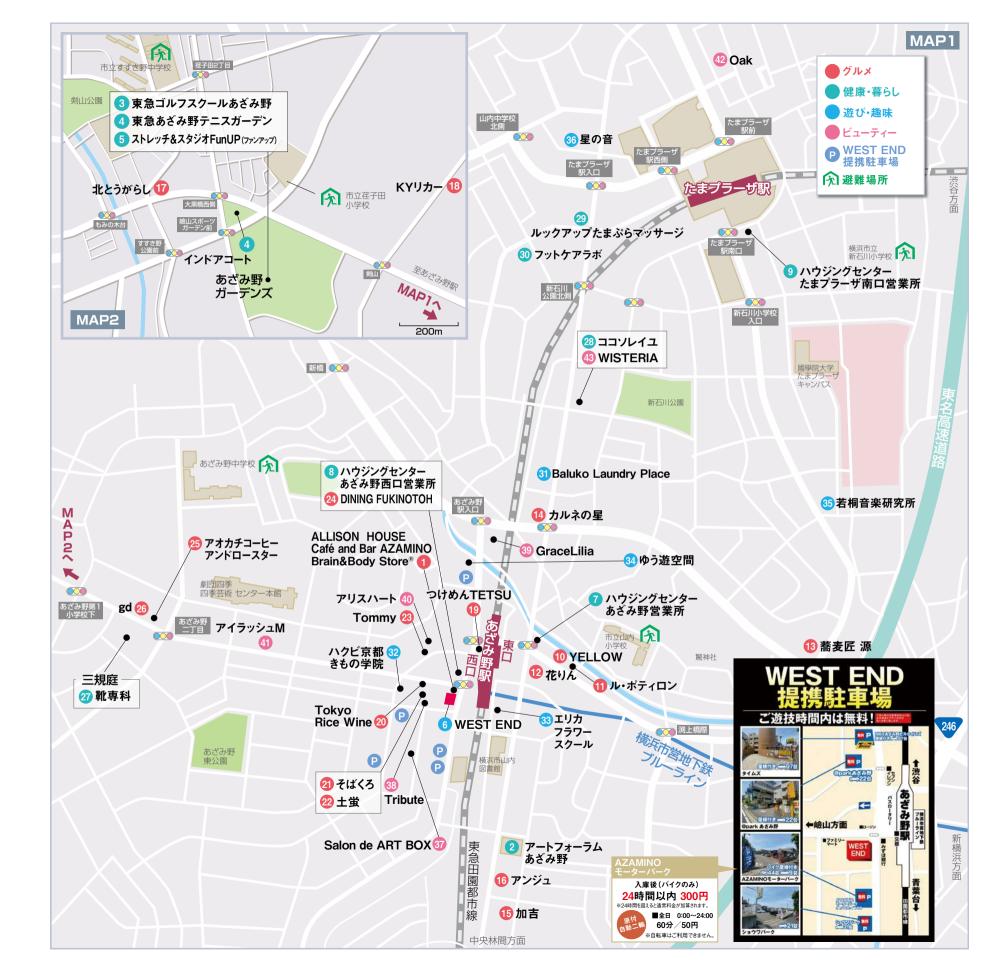
- 04 目次·MAP
- 06 うつと不安。ちゃんと治す
- 08 「うつ」による休職からの復職サポートと 再休職予防のための「リワークプログラム」 五十嵐良雄先生
- 10 医療機関、産学が連携した、 認知症予防のための「健脳カフェ」 新井平伊先生
- 12 感染予防と認知症予防が同時にできる 免疫力アップ方法とは
- 14 ドクターケイコの認知症予防カフェ
- 15 **ドキュメンタリー映画 「認知症と生きる希望の処方箋」** 野澤和之氏
- 16 健康・環境がテーマのあざみ野駅前カフェ&バー ALLISON HOUSE Café & Bar AZAMINO
- 18 Brain & Body Store® 超音波による頭部とボディのケアマシン 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 健康増進機器認定のバイオエスペランサ®で夏の元気対策
- 20 メンタル産業医Dr. 櫻澤のヘルシーコラム 心身の健康のために、腸活で善玉菌を増やしましょう 標澤博文先生
- 21 アートフォーラムあざみ野からのお知らせ
- 22 夏をのりきる体づくりを応援 あざみ野ガーデンズで楽しくスポーツしませんか?
- 24 WELLNESS PACHINKO® WEST END
- 26 あざみ野、たまプラーザの賃貸物件は 地域密着型の不動産屋さんで探そう!
- 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





YouTube

「ドクターコウノの認知症動画チャンネル」 第66回より

### うつと不安。ちゃんと治す







### うつと類似病態の 鑑別問題

ウクライナで戦争が起きており、先行きを考えると不安になるでしょう。人によってはうつになります。うつ病は、よく似た病気と間違えやすいので鑑別について説明します。

脳の神経伝達物質のうち、セロトニンが不足するとうつ病、アセチルコリンが不足して発症するのがアルツハイマー型認知症です。

老人のうつの注意点は、認知症と誤診されたり、抗うつ薬で認知症になってしまうことなどです。うつ病になると認知症でなくても改訂長谷川式スコアという記憶力を調べる検査のスコアが下がります。うつ病を認知症と誤診されることを仮性認知症といいます。脳は萎縮していませんし、認知症薬を投与しても記憶は改善しません。

認知症の高齢者にうつが疑われたときは、アパシー(無気力・無関心)、てんかん、食欲不振この3つを考えます。アパシーとは、前頭葉が機能不全に陥り、次に何をしようという指令が出ない状態です。うつ病ではないので、抗うつ薬ではなく脳循環代謝改善

の安全な薬を使います。一時的 にほう然とする側頭葉てんかんの 場合は、抗てんかん薬を少量使 います。食欲不振には、食欲が 増進する薬のセットを使います。

認知症のうつ状態の安全な治し方は、第一選択が興奮系、第二選択は覚醒系、第三はドネペジル少量、それでもダメならSSRI(選択式セロトニン再取り込み阻害薬)という順番です。

### 2種類のうつ病

満天地の「うつ病者の性格と心理」という本では、2種類のうつ病があるといいます。一つ目の大うつ病は、義理を重んじる人が、無理して働いてしまうからなる。もうひとつの新型うつ病は、自分が満たされない自分本位の人がなります。豊かな日本でうつ病自殺が多いのは、美しくもあり悲しいものでもある義理人情の文化が要因でしょう。

うつ病を治すには他者(会社) を忘れなければなりません。うつ 病は自分欠乏症なので、最良の 抗うつ薬は自分なのです

### 抗うつ薬の勉強

私が推奨する抗うつ薬は、三環系のアナフラニール、トリプタノール、SSRIのパキシル、ジェイゾロフトの4つだけです。若い大うつ病には三環系がよく効きますが、一般老人にはSSRIをおススメします。また、アパシーの人は前頭葉機能不全なので、抗うつ薬はおススメできません。

### 発達障害

うつ病には、発達障害の理解が必要です。国民の7~8%といわれている発達障害脳の方は、精神病になりやすいと考えていいでしょう。発達障害は知的障害とは違うことをよくご理解ください。発達障害の75%は知能に問題ない普通の人とあまり変わりない人たちです。しかし、精神的ストレスが加わると、調子が悪くなって精神病になることがあります。

### うつと不安

うつと不安について違いを説明 しましょう。不安というのは漠然と した脅威を察知し、自分の危険と



### 『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 ¥5,500(税込) 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 ¥6,270(税込) ISBN 978-4784945702

### 河野和彦先生



名古屋フォレストクリニック

愛知県名古屋市生まれ。医学博士。名古屋フォレストクリニック院長。 長年の経験をもとに認知症の新しい治療体系「コウノメソッド」を確立。全国で約100名の医療機関がコウノメソッドを実践している。

とらえる反応です。生理的なもの ですが、長く続くのは病的です。

コウノメソッドでは、かつてはうつと不安は陰性症状とまとめていました。しかし、不安を英語でレストレス (restless) といい、内的に落ち着かない状態を指します。ですから、周りの人に迷惑をかける暴力をふるう外的陽性症状と違って、不安というのは本人が悩む内的陽性症状といえるでしょう。うつは陰証で、不安は陽証です。

#### 外的陽性症状 (周囲が組る) 内的陽性症状 (本人が悩む) うつ 不安 Restless

うつと不安が同居する老人の 治療方法は、患者が教えてくれ ます。「あなたの状態はいま何で すか?」を知るために、悲しいで すか、寂しいですか、不安です か、やる気が出ないですかと尋ね ます。そこでの感情の表現が診 断名に直結します。悲しい、死に たいなら大うつ病。寂しいなら退 行期うつ病。先のことが不安なら 不安神経症。やる気が出ないな ら ADHDということになります。も ちろん併存もあります。

### 不安の治し方

不安の治し方として、 陰陽四象限を考えました。ピック病、アスペル ガーの外的陽性症状で は介護抵抗があります。

ADHDでレビー系の 人の陽性症状といえば、不安、 不眠、妄想、幻覚といった内的 陽性症状です。これらはドパミン 過剰が引き起こします。

そして、ピック系の陰性症状といえばアパシーで、ADHD・レビー系の陰性症状といえばうつ、食欲不振です。不安は抗うつ薬だけで治そうとせず、陰陽4象限に対して適切な薬を処方します。

### 発達障害系精神病の 処方のコツ

新型うつ病になりやすい人は、 それなりに自己主張すること、他 人の目を気にすること、精神的に 傷つきやすいなどの傾向がありま す。そういうタイプの人が自分本 位に生きられない状況に追い込ま れると新型うつ病になります。これ は発達障害脳の特長でもあり、発 達障害を持つ人は新型うつ病にな

#### 陰陽四象限(河野 2022)

	陽性症状	陰性症状	
ASD ピック系	外的陽性症状 (介護抵抗)	アパシー	
ADHD レビー系	内的陽性症状 (不安 不眠 妄想 幻覚)	うつ 食欲不振	
神経伝達物質 の動向	ドバミン過剰	セロトニン・ドパミン ノルアドレナリン不足	

りやすいと思います。薬の力を借 りながら発達障害を治せば、おの ずと快調になるはずです。

私からの助言は、自分の長所を伸ばそう、他人を意識しすぎないように、自分に合う職場で働こう、そして調子の悪いときは薬を飲んでもいいということです。

### 発達障害脳と自殺未遂

発達障害と自殺未遂には関連があり、アスペルガーの衝動性とうつが繋がると危険です。さらにADHDがあると仕事のミスがいじめにつながるなどして、引きこもりになります。しかしアスペルガーのプライドがあって、他の人にSOSサインを出すことができず、厭世感が募って自殺に至るので、こういうときは薬の力を借ります。

# 「うつ」による休職からの復職サポートと 再休職予防のための 「リワークプログラム」

2000年代以降、成果主義の浸透、業務量の増大などの労働環境の変化に伴って、メンタルヘルスに不調をきたす人は増え続け、社会問題になっています。うつで休職している人の職場復帰を支え、再休職を防ぐ「リワークプログラム」を2005年から始められた五十嵐良雄先生にお話をうかがいました。

### うつの患者数は 120万人以上

ストレスにより心身の疲労状態が続いて脳が不調をきたして起こる病気が「うつ」です。脳神経細胞の働きや血流が悪くなって、憂鬱になる、興味や気力を失う、感情が不安定になる、食欲不振、睡眠障害などの症状が出てきます。

厚生労働省の患者調査によると、1999年に44万人だったうつを含む気分障害の患者数は、2017年には127万人まで増加しています。

### コロナ禍で増えた若い世代の休職

患者数増加を反映して、うつで休職する会社員も増え続けています。休職の原因はさまざまですが、仕事と本人の考え方・とらえ

方の2つに大別できます。仕事の原因は、職場の人間関係、仕事量、責任の重さなどです。IT化、グローバル化によってビジネス環境の厳しさは加速しています。もうひとつの原因は、その人の物事のとらえ方や価値観などです。

コロナ禍では、特に新入社員のような若い世代の休職数の増加が目立っています。大学の講義、入社後の新人研修、部署への配属後の仕事もオンラインを余儀なくされた世代は、社会人としての経験値が低く、うつにとてもなりやすいと言えるでしょう。

### リワークプログラムの 最終目標は再休職予防

投薬と自宅静養で症状が回復 して復職しても、再休職する場合 が多いと会社では認識していると いうデータがあります。

うつは慢性化しやすく、再発しやすい病気です。休職を繰り返すと再発までの期間も短くなり、本人の退職のリスクが高まるうえに、会社にとっても損失になります。だからこそ、復職には「再休職せずに仕事を続けられる回復レベル」が必要なのです。

### 求められる回復レベル は上がっている

再休職の原因のひとつといえるのが、復職のハードルの高さです。かつては、復職にあたり週2~3日の勤務でも良いという会社があったり、時短勤務や簡易的な業務を担当して慣れさせる企業もありました。しかし、今は、週5日の定時勤務で、ほかの社員と同じように仕事をしても休まず働ける状態までしっかり治してから職場に戻ることを求める企業が増えています。

うつの症状が消えた状態では、会社が求めるレベルに達していないので、しばらくすると再休職してしまうのです。





『うつの人のリワークガイド』

著者 五十嵐良雄 株式会社法研 定価 ¥1,870(税込) ISBN 9784865138290

PROFILE 精神科医・医学博士 医療法人社団雄仁会理事長。日本うつ病リワーク協会理事長、 日本デイケア学会副理事長、日本外来臨床精神医学会理事。

### リワークプログラムとは

復職したい人の調子と会社が 求める回復レベルのギャップを埋 めて安全に復職させ、再休職を 防ぐプログラムが「リワークプログラ ム」です。現在、全国で200ヵ所 の病院やクリニックで受けることが 可能です。

利用者は会社に出勤するように プログラム施設に通い、「基本の 3つのステップ」(図1)に沿って 復職の準備と、その後も元気に働 き続けられるスキルを身につけてい きます。

### ステップ1 集団に慣れる、生活を 変える、病気を学ぶ

同じ病気の仲間と集団で活動して、癒しを得る一方でコミュニケーション感覚を取り戻します。

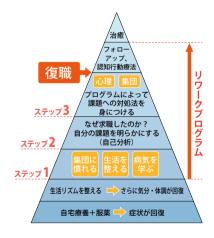
### ステップ2 なぜ休職したのか?自 分の課題を明確にする

同じ環境・状況に置かれてもうつ にならない人もいます。自分が休職 に至った原因を自己分析して、自分 自身のものの考え方、困った状況 での対処方法の特徴を探ります。

### ステップ3 プログラムによって課題への対処法を身につける

心理プログラムでは、自分の状態を知り、自分自身を守るためのスキルを学んで身につけます。集団プログラムでは、対人関係能力を改善していきます。

#### 図1 基本の3つのステップ



### リワークプログラムの メリット

リワークプログラムを受けること で、次のようなメリットがあります。 1.生活リズムを整えることができる

- 2.共通の悩みを持つ仲間同士で 支え合うことができる
- 3.復職準備性を高められる
- 4.身近に相談できるスタッフがいる など

リワークプログラムは終了までに 最低でも5~6カ月かかりますが、 プログラム利用者の復職3年後の 就労継続率は7割弱、非利用者は 2割以下。リワークプログラムを利 用した人に比べて、非利用者の 再休職リスクは1.89倍にもなります。

人生において、休職はそれまでの働き方や考え方を振り返り、見直すよい機会でもあります。そうした時期にリワークプログラムに参加して、そこで学ぶことや仲間との出会いから得るものを、その後の人生に役立ててください。

DAT

### メディカルケア虎ノ門 リワーク外来

#### (診察は月曜・金曜10時~14時)

- 東京都港区虎ノ門1-16-16 虎ノ門一丁目MGビル4階
- **3** 03-6262-1666
- https://www.medcare-tora.com/

### 医療機関、産学が連携した、 認知症予防のための「健脳カフェ」

2021年4月、東京都新宿区左門町に「健脳カフェ」が開設されまし た。早期から認知症予防するという新しい試みに注目が集まってい ます。認知症治療の権威で、健脳カフェの開設者でもある「アルツ クリニック東京 |の新井平伊先生にお話をうかがいました。

### 脳の健康寿命を 延ばすカフェ

健脳カフェを一言でいうと、「認 知症予防カフェーです。全国に普 及している認知症カフェは、認知 症になった方とご家族が互いに悩 みを話し合ったりする場所です。 一方、健脳カフェは未病の段階 で認知症の発症を遅らせる予防 が中心ですから、認知症カフェと は趣旨が異なります。

活動は、月~金曜日の午前(午 前10時~午後0時半)と午後(午 後2時~4時半)の2時間半ず つ。午前中は脳の活性化に効 果的な体操や栄養教室などを行 い、午後は麻雀のような頭を使う ゲームや音楽、映画鑑賞など、 楽しみながらできる認知症予防プ ログラムを選択して参加します。

また、専門医や上智大学の学 生たちとの交流による心の健康へ の貢献、認知症の人と家族の会 東京都支部による家族目線での相 談会など、さまざまな側面から利 用者を支援しています。

カフェにいると利用者の楽しそう な話し声や笑い声がよく聞こえて きますから、心の健康にも貢献し ているでしょう。事前予約は不要 で、参加費は一人¥1.500(2時 間半)です。



### 未病の段階から 予防する一貫システム

東京駅の近くにある「アルツクリ ニック東京」では、認知症患者や MCI(軽度認知障害)の方に保

険診療をしています。また、院内 の「健脳ドック」では、アルツハイ マー型の認知症リスクであるアミロ イドβの蓄積を検出するアミロイド PETを採用しています。認知症 の早期発症予測をして、未病や MCIの段階で発症を遅らせるた めに非常に有効な検査です。

これまでもアルツクリニック東京 での診察、健脳ドックの検査で認 知症発症の恐れがあると診断する ことはできていました。しかし、次 の診察まで予防を心掛けた日常生 活を送ってもらうことまでケアは行き 届いていませんでした。そして、 認知症は予防が命で、運動や人 との交流が大事だとわかっていて も、なかなか実行できないのが人 間という生き物です。痛みや辛さ をさほど感じていなければ、なお さらです。

その足りないピースを埋めるため につくったのが健脳カフェです。 診察、検査、発症を遅らせる二 次予防まで一貫する、私が目指す 「先制医療」に近づきました。



### オンライン配信のご案内

オンライン会員限定で毎週金曜日午前のライブ配信への参加や健脳カフェで提供 されるプログラムのアーカイブ動画の配信を計画中です。プログラムや会費の詳細 は健脳カフェのホームページをご覧ください。

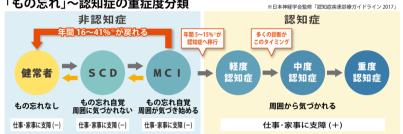


『脳寿命を延ばす 認知症にならない18の方法』

著者 新井平伊 文藝春秋 定価 ¥880(税込) ISBN 9784166612932

PROFILE 精神科医、医学博士。日本老年精神医学会専門医·指導医、日本精神神経学会 専門医・指道医 日本認知症学会専門医・指道医 順天党大学医学部名誉教授。

### 「もの忘れ」~認知症の重症度分類



### 医療監修と産学連携

このカフェの大きな特徴を2つ紹 介しましょう。

ひとつめは、医療機関の監修 であること。健脳カフェは、カフェ という名称ですが、認知症専門 医や精神科医が常駐し、医療監 修の下で運営されていますので 医学的なアセスメントをとります。 また、有料でカウンセリング、セ カンドオピニオン外来、むくみケア 相談ができ、同じ建物に検査セン ターもあるので、認知症の不安や 疑問を何でも相談できることが大き な利点です。

もうひとつは、認知症予防で社 会貢献を志す法人と産学連携し ていること。認知症予防財団、 生涯健康社会推進機構、日本音 楽健康協会、40代からの認知

症リスク低減機構、スポーツクラ ブ、認知機能を維持するサプリを 開発する乳製品メーカーなど、多 くの企業や団体が協力しています。

オレンジプラン・新オレンジプラン は地域で認知症と共生することが テーマでしたが、令和元年の認 知症施策推進大綱で初めて「共 生と予防 | というキーワードが出ま した。国を挙げて予防に重点を置 く考え方にシフトして、産業を興し ていく経済産業省も深くかかわるよ うになったことが背景にあります。

### オンライン健脳カフェで 全国へ

健脳カフェの課題は、東京都 新宿区の四谷三丁目まで通える人 しか利用できないことでした。必

要としている人、利用したい人が たくさんいるのに、こちらから出張 することができません。そこで、 健脳カフェをオンラインで展開する ことにしました。

契約した自治体・デイサービス・ デイケアと健脳カフェをオンラインで つなぎ、健脳カフェで行われてい る体操などのプログラムや相談会 を全国の会場でライブ体験できる ようにするのです。そして、ライブ 配信以外の時間は、健脳カフェ で提供しているプログラムをオンデ マンドやアーカイブでいつでも見ら れるようにしたいと思っています。

認知症の多くは65歳以上で発 症する病気だといわれ、その20 年前の45歳くらいから脳にアミロイ ドBが溜まりはじめます。認知症は なんといっても予防が命です。40 歳代、50歳代から予防をはじめ、 発症のリスクを低減していきましょう。

### 健脳カフェ

- 母 東京都新宿区左門町20 四谷メディカルビル1F アルツクリニック PET ラボ内
- **a** 070-1067-3512
- https://alz.tokvo/kennocafe/

# 感染予防と認知症予防が同時にできる 免疫力アップ方法とは

ヘテロクリニック

木ノ本景子先生

認知症予防

詳しくは P.14 をご覧ください。





ン診療、自由診療なども行っている。

「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

定価 1.650円(税込)

PROFILE 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

免疫力と認知症の関係、そして免疫力を上げて認知症を予防するために 日常生活でできることをヘテロクリニックの木ノ本先生にうかがいました。

### 免疫は弱くても 強すぎてもダメ

新型コロナウイルスの感染予防 や重症化予防で免疫力アップに注 目した人も多いのではないでしょう か。病気やウイルスに負けない免 疫力を維持強化することは、認知 症予防にも効果があります。免疫 力が認知症の危険因子から脳細 胞を守ってくれるからです。

免疫力が弱いと、細胞はうまく 働きません。例えば、脳の掃除を してくれる細胞の働きが悪いと、 認知症の危険因子である老廃物 が脳内に蓄積されてしまいます。 逆に、免疫が過剰に働くと、自身 の健康な脳細胞を攻撃し、結果 として脳細胞にダメージを与えま す。コロナ患者の中には、免疫 が過剰に働くことで重症化した人 もいました。つまり、免疫力は弱 すぎても働きすぎてもだめで、適 切に働いていることが、免疫力が 高い状態といえます。

### 運動、睡眠、 ストレスコントロール

免疫力をアップさせるにはどうし たらよいのでしょうか。それは、認 知症予防と同じく、適度な運動、 質の良い睡眠、そしてストレスを ためないことです。

運動は代謝を良くして免疫力を 上げ、脳神経細胞も活性化しま す。質の良い睡眠には、脳神経 細胞の原因となる老廃物の除去 や疲労回復などさまざまな効果が あります。また、ストレスをためな いことは、自律神経を整えたり、 脳の神経細胞を守るうえで重要 な要素です。嫉妬や不安など、 ネガティブな感情を中年期に多く 持っていた人は、老年期にアルツ ハイマー型認知症になりやすいと いう論文もあります。

運動、睡眠、ストレスは互いに 影響を及ぼし合う関係です。例え ば、不安があると呼吸が浅くなっ て自律神経が乱れて、よく眠れな



くなります。睡眠不足になると疲 れやすく、元気に運動しようという 気持ちになれません。体の筋肉 が衰えると徐々に活動が減り、家 に閉じこもって刺激がない生活に なっていきます。逆に、適度なり ズム運動することでセロトニンが分 泌され、ストレス解消にもなり、よく 眠れるようになるという好循環を生 み出します。

### 深い呼吸をして、 画面から離れる生活を

それぞれが良い影響を及ぼし合 うために、日常生活で気を付けて ほしいことが2つあります。ひとつ めは、呼吸を整えることです。マ スク生活は呼吸が浅くなったり、 口呼吸になりやすかったりします。 意識的にゆっくり深く呼吸をして自 律神経を整えるとよいでしょう。



ふたつめは、パソコンやスマ ホの画面を見る時間を短くするこ と。パソコンやスマホ画面を見て いる時間が長くなると、交感神 経が刺激されて呼吸が浅くなった り、姿勢が悪くなったりします。 特に寝る前のスマホは睡眠の質を 落としますので、避けたいもので す。私たちは普通に生活するだ けでストレスがたまり、自律神経が



環境にありま す。この2点 にぜひ気を付 けてほしいと 思います。

乱れやすい

### 良い検査結果を できるだけ維持する

若いうちから認知症予防に取り 組むと予防できる可能性が高くなり ます。40代から予防を始めること をおすすめしていますが、その年 代から積極的に取り組む人は少な いのが現状です。脳ドックの数が 増えて検査が受けやすくなり、関 心を持つ方も増えてきました。とこ ろが、認知症が心配で脳の検査 をして、異常が見つかれば生活習 慣を見直すけれど、特に大きな問 題がなければ安心して今までの生 活スタイルを続ける方がほとんどで す。脳に問題が生じてから予防を 始めるよりは健康な状態のうちから 予防に取り組む方が効果的である ことはいうまでもありません。特に異 常が見られないうちから予防を始 め、良い状態をできるだけ長く維持 するという考え方を広めたいです。

また、定年退職してから認知症 予防を始めようという方もいます。 新しいことを始めるハードルは年齢と ともに上がりますし、それまでしてこ なかった運動を習慣化させるのは 大変なことです。40代のころのほう が、脳にいいことをいろいろ試すこ とができますので、認知症予防を 始めるのは早いほうがいいでしょう。

運動、睡眠、ストレスコントロー ルは認知症予防だけでなく、心 身全体の健康にとってもよいことで す。仕事の効率を上げたり、リフ レッシュしたりするためにも、意識 して体を動かし、脳を休め、スト レスを減らすことで普段の生活も 過ごしやすくなるでしょう。

ヘテロクリニックの認知症予防 外来では、「Sense Up Work」 で無理のない運動ができ、超音 波マッサージャー「Ultra-ma | で 脳の神経細胞を育て、ストレスを 軽くする「感情カウンセリング」の メニューがあります。認知症予防 に興味がある方は、お問い合わ せください。

### ヘテロクリニック

内科、脳神経内科、心療内科 (完全予約制)

- 母 鎌倉市長谷2-9-11-5
- **a** 0467-53-8731
- https://hetero-clinic.com/



NEW

ドクター・ケイコの

カフェで気軽に 認知症予防

# 認知症予防カフェ

Zoomで 無料配信

鎌倉「ヘテロクリニック」の木ノ本景子先生をお招きして、地域の方を対象に開催してきた健康セミナーが「ドクター・ケイコの認知症カフェ」にリニューアル。7月開催から人数枠を増やし、より多くの方に認知症予防法を知っていただける内容になりました。また、Zoom配信によって、ご自宅からのご参加も可能です。お気軽にお申込み・お問合せください。

### 

13:30 受付開始

13:45-14:15 ドクター・ケイコによるセミナー (Zoom 配信あり)\*\*

14:15-15:30 ドクター・ケイコと認知症治療、予防、介護など 認知症全般の質疑応答

参加者同士の自由交流

※ 月ごとにセミナー内容は変わります。

#### 対 象

- ●認知症や予防にご興味がある方
- ●認知症のご家族をお持ちの方
- 認知症の方も付き添いの方同伴でご参加いただけます

#### 開催堤所:

Allison House Cafe & Bar Azamino (貸し切り) 横浜市青葉区あざみ野 2-9-13 サンサーラあざみ野 1 階

定 員:各回 10 名程度(Zoom 参加に人数制限なし)

参加費:無料 ※カフェでお飲み物をご注文ください。

講師:木ノ本景子先生(ドクター・ケイコ)

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・お申込先〉

Brain & Body Store® (企画運営:一般社団法人日本セルフケア研究会)

**② 045-905-3365** (平日 10:00  $\sim$  17:00)

### **7/14**★ 13:30~15:30

認知症予防のための





**8/18** 13:30~15:30

これだけは 知っておきたい 認知症の基礎知識





9/**8**<a>6</a> 13:30~15:30

認知症予防 のための 生活習慣





10/13 13:30~15:30

記憶力を よくするために 必要なこと





申込方法:パソコン、スマートフォンから Peatix で、またはお電話にて



### ドキュメンタリー映画

### 「認知症と生きる希望の処方箋」



### 撮影は順調に進行中

映画撮影は、認知症の介護施設、認知症のDカフェ、病院などで、順調に行われています。

認知症になってしまうと、中核症状は薬で抑えることはできますが、治癒することは現在の医療では、不可能だといわれています。

それならば、認知症とともに生きるしかありません。 運動したり、語り合ったり、さまざまなアクテビティを取り入れて脳を活性化したり、元気に楽しく過ごすこと が大切です。

極めつけは音楽。音楽鑑賞したり、歌ったり、合唱したり、皆さんとてもイキイキとしています。

映画では、認知症でも元気に生きる主人公たちを 追い続けています。公開を楽しみにしていてください。

### 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-tagaza@icom.zaq.ne.jp

### 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。

#### 主か作品

- 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)



### ALLISON HOUSE 健康・環境がテーマの あざみ野駅前カフェ&バー

Bar AZAMINO Café

Brain & Body Store併設



右)モヒートミントラテ 各¥630 右) 黒ゴマラテ 各¥630

 $\sqrt{9}$  カフェタイム  $10:00 \sim 18:30$ 

カフェタイムには、世界最高峰のコーヒーを 追求するミカフェート社のコーヒーなどを ゆっくりお楽しみください。

### マグボトルドリンク ¥630

見て、撮って、飲んで楽しめる透明な マグボトル入りのドリンク。夏にぴったり なヘルシーなフレーバーが人気です。 <mark>バタフ</mark>ライピーレモネード、マンゴーパッション &ジャスミンピーチ&ジャスミン、ざくろビネガー ソーダ、いちごミルク、ダルゴナ珈琲 (写真はパッション&ジャスミン)





### NEW ドクター・ケイコの

### 認知症予防 カフェ

各回10名程度 (Zoom視聴も可)

参加費

(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。

~カフェで気軽に 認知症予防~



7/14(未) 13:30~15:30

認知症予防のための 脳トレ

9/8 (未) 13:30~15:30

認知症予防のための 生活習慣

8/18 (未) 13:30~15:30

これだけは知っておきたい 認知症の基礎知識

10/13(木) 13:30~15:30

記憶力をよくするために 必要なこと

お問合せ先: Brain & Body Store®(企画運営:一般社団法人日本セルフケア研究会) ② 045-905-3365 詳しくは P.14 をご覧ください。

いろいろな用途でご利用可能な

### レンタルブ

プロジェクター

テラス席 (ペットOK、喫煙スペースあり)

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。

※テラス席:未成年は立ち入り不可

最大25名様までOK!

# Bar Time 19:00~24:00

19 時からはバータイム。

お一人様や女性でも入りやすいカジュアルなバーに店内が変わります。 一日の疲れを癒し、リセットする美味しいお酒を楽しめます。

### Merm

+000	
ハイボール ¥500	
ウィスキー	
・バランタイン12¥600	
・グレンリベット12 ¥800	
·竹鶴 ·······¥800	
・マッカラン12 ////// ¥1,000	
·響-HIBIKI- *********** ¥1,500	
焼酎(芋、麦、黒糖) ····· ¥700	
日本酒······¥600	
ビーター ハン (ナッケ)	



スコッチウィスキーの種類が 豊富です。心地よい風が吹く テラスでゆっくり楽しむのもお すすめです。



焼酎も各種。

(左)ミックスナッツ、 (右)メキシカンチップス

### 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?



15 袋入り ¥3.540 (箱代300円含む)

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

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プバッグ。



¥1,513

清澄白河にある「TEAPOND」の人気銘柄8種 のティーバッグ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。



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。



₩ 不定休

母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。







¥50 引き ※お一人様 1 回限り 2022年10月31日まで有効



2022年10月31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

**2** 045-905-3365 @info@bp-tech.jp



### ウルトラーマ総販売元 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 ウルトラーマ (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 ウルトラーマ (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。

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 ウルトラー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 ウルトラーマレンタル お申込みページ





出展

出展予定

**ウルトラーマ 123** 

○カフェご利用の方

○ウルトラーマのみご利用の方

※スタッフにお声かけください。

クーポンご利用で

通常¥1.000→¥500

ご予約OK

ケア体験ができます(20分)

第19回 日本うつ病学会総会 第5回 日本うつ病リワーク協会年次大会

- ●場所:J:COMホルトホール大分



…お飲み物+¥500 (税込)

¥1.000 (税込)

日本アンチエイジング歯科学会 第16回 学術大会

- ●会期:2022年9月3日 (金4日 (日本)
- ●場所:ホテルグランヴィア広島



第11回 日本認知症予防学会学術集会

- ●会期:2022年9月23日逾~25日间



日本物理療法合同学術大会 2023

- ●会期:2023年2月18日 (19日頃)
- ●場所:順天堂大学御茶の水センタービル



### 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

母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

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!

- ⑤月~金 10:00 ~ 17:00
- ₩ 土曜、日曜、祝日



### 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





- ・ターコイズ・ピンク ・ブラック ※5mm は
- ブラックステッチのみ

### 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。



### 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。

### 健康増進機器※認定のバイオエスペランサ®で夏の元気対策

※一般社団法人日本ホームヘルス機器協会による認定制度



バイオエスペランサ<sup>®</sup>めぐり美エアロドームベルト 体調改善機器認定を受けた「めぐり美エアロドームベルト」は、常温 赤外線を放射するバイオエスペランサ®素材100%使用。世界に認め られたヤマモト素材の柔軟性と共に常温赤外線が、心地よくお腹や

腰回りを包んでくれます。

バイオエスペランサ商品 U% OFF ※一部商品は割引対象外に

2022年10月31日まで有効



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、 目の周りを優しく温めます。







バイオエスペランサ<sup>®</sup>めぐり美チャージャー

世界に認められたヤマモト素材の柔軟性が心地よく足首周りにフィット し、保温と水分をキープ。リフレッシュタイムにかかとやくるぶし周辺 をやさしく温めることで、日々のセルフメンテナンスもしやすくなります。





### 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ーマ、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.ip

メンタル産業医ドクター櫻澤のヘルシーコラム



### 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、社会健康医学修士 医学博士、日本産業衛生学会指導医、産業医科大学 認定メンタル ヘルスエキスパート産業医

### 心身の健康のために、 腸活で善玉菌を増やしましょう

### 食物繊維+発酵食品で腸活を

豊富な海藻類が繁茂している海域は良い漁場にな り、腐葉が豊富にあると良い土壌になります。それと 同じように食物繊維を食事でふんだんに摂取すると、 人間の腸に善玉菌といわれる腸内細菌を定着化させ られます。人間も食物繊維と一緒に、納豆、醤油、 味噌、ぬか、麹類、乳酸菌食品等の発酵食品を積 極的に摂取すると、より良い生命の維持や健康増強 に資する効果のある善玉菌を定着させることになります。



### 善玉菌摂取による有用性

#### ①持久力の維持向上

30年前の医学部の栄養学では、食物繊維は栄養 学的意味がないものだと教えられていました。それが この30年で変わり、マラソンのような長距離走の中、 満足に食事をとっていなくても、食物繊維を栄養源と する善玉菌から持続的に腸に短鎖脂肪酸(酪酸やプ ロピオン酸)というエネルギー源が供給されて疲労感 を感じにくくなることがわかりました。

#### ②消化吸収支援

善玉菌を補給しながら、そして食物繊維まで摂取 できるスーパーフードが納豆。納豆菌は「バチルス・ ナットー」という学名がある位の善玉菌。「植物性乳

酸菌 という名称があるように、漬物を発酵させている 「ラクトバチルス | も似た仲間。

#### ③免疫力増強や調整

「乳酸菌 | という字には「酸 | が含まれるように、酢 酸や酪酸といった酸性成分を算出します。それら酸 性の産生成分が悪玉菌の繁茂を抑止するのみならず 悪玉菌による腸壁浸食が少なくなることより、体内の 免疫細胞の浪費が防止できます。

#### ④体質改善→強壮作用

上記①~③の総合効果にて、例えば筋肉鍛錬によ る筋肉増量・増強や骨質増強といった強壮作用が確 保しやすくなります。

#### ⑤メンタル (自律神経)の安定化

食後の血糖値の急激な上昇抑制と善玉菌による持 続的血糖値維持効果から、集中力の維持や心的疲 労軽減が適いやすくなります。和食を中心とした朝食 摂取が労働災害防止にもなることは知られています。 朝食は金メダルといわれます。銅メダルを何個取ろう と、金メダル1個には敵わないように、少なくても朝食 は必ず摂るようにしましょう。

食事の改善が人生の改善になることを目的とした 「食育基本法」が施行されたのは2005年でした。 食に関する正しい知識・適切な食習慣を、今一度確 認することは、心身の健康を生涯にわたって保つのに 欠かせません。良いことを始めるのに、決して遅いと いうことはありません。今日から始めると、明日は必ず 好転していくものです。

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からのお知らせ

# あざみ野ダンス・ラボ2022

4つのワークショップとあざみ野ナイトで繰り広げられるパフォーマンスは、まさにダンスのラボラトリー 8月7日(日)、真夏の一日に、花火のようにはじけて躍動する身体を楽しもう!

### ワークショップ ※要事前申込・先着順、保育あり

### ①親子でK-POPダンスを踊ってみよう

10:30~11:30(60分)

- ●対 象 小学生の親子8組16名
- ●参加費 1組¥1,000
- ●講 師 ROZA



### ②体験! コンテンポラリーダンス 「動かす|から「ダンス|

12:00-13:15(75分)

- ●対 象 中高生14名(未経験者OK)
- ●参加費 ¥1.000
- ●講 師 南條健吾



### ③姿勢教室

13:30-15:00(90分)

- ●対 象 18歳以上のおとな15名
- ●参加費 ¥1,500
- ●講 師 梅田宏明

### ④かっこいいHIPHOPダンスを 踊ってみたい君へ

15:30-17:00(90分)

- ●対 象 中高生15名(未経験者OK)
- ●参加費 ¥1,000
- ●講 師 ROZA

### あざみ野☆ナイト ダンスパフォーマンス ※料金無料、申込不要

### ワークショップの講師陣が、エントランスロビーで熱いダンスを繰り広げる!

17:30~18:00

- ●場 所 エントランスロビー
- ●出 演 Somatic Field Project(演出:梅田宏明)、 南條健吾、ROZA crew







●主催:横浜市民ギャラリーあざみ野、横浜赤レンガ倉庫 1 号館

〈お申込み・お問合せ〉 横浜市民ギャラリーあざみ野 

心とからだを 整える 産後のセルフケア

#### 産前産後の運動不足を解消し、体力を取り戻します。赤ちゃんと一緒に体を動かして、赤ちゃんとママもリフレッシュ!



産後セルフケアインストラクターです。

対象:産後2ヵ月以降の女性15人 同伴できる赤ちゃん:生後210日(おおむね6ヵ月)まで ※保育あり

開催月	ワークショップ	フォローアップ	申込受付 開始日
7月	8 🏝	22 🕸	6/11⊕
8月	123	26 🏝	7/9⊕
9月	9 🏝	30 €	8/13⊕

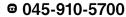
9:00~WEBにて先着順

〈お申込み・お問合せ〉男女共同参画センター横浜北 **1 045-910-5700 1** https://www.women.city.yokohama.jp/a/

#### ●時 間:10:00-11:30(受付9:30~) ●参加費:1,000円/1回

- 場:3F健康スタジオ
- ち物:赤ちゃんを寝かせるバスタオル、ハンドタオル、飲み物
- 装:動きやすい服装(スカート、ジーンズ不可)
- ●保 育:2ヵ月~未就学児
  - 4日前迄、子どもの部屋(045-910-5724)へ要予約、有料

### アートフォーラムあざみ野



- 母 横浜市青葉区あざみ野南 1-17-3
- ❷ 9:00 ~ 21:00 / 目・祝 9:00 ~ 17:00
- ₲ 毎月第4月曜、年末年始







### 夏をのりきる体づくりを応援

# あざみ野ガーデンズで 楽しくスポーツしませんか?



### 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



お好きな曜日.時間を 選んで通える ゴルフスクール

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。



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。

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
- 母 横浜市青葉区大場町704-30 ❷【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



受講回数制限なし) Free Plan

回数無制限で通える 同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。

### スタジオプログラム



●ステップ

●筋膜ほぐし

テニススクール

入会キャンペーシ 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

受付中!

### 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 ❷【月~金】9:15~22:30  $\pm$  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
- 由 横浜市青葉区大場町 704-1 ❷【月】9:00~19:00
  - 【火~金】9:00~21:30  $(\pm)$  7:30  $\sim$  21:30 【日】7:30~20:00
- M HP でご確認ください

○○本誌をご覧の方限定!

通常¥2,200(飛込)のスクール体験 無料

2022年8月31日まで有効



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



### ストレッチマシン スタジオプログラム

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。

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)

母 横浜市青葉区大場町704-30 ❷【月~金】9:00 ~ 17:00  $(\pm)$  9:00  $\sim$  13:00 [日] 13:00~17:00

@ 045-901-5211

※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

動 駐車場2H無料

TUNU TELLIFER YEAR

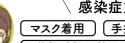


無理しない!

続けやすい!

こんな方におすすめ!

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

2022年8月31日まで有効



たまプラーザの賃貸物件は 地域密着型の不動産屋さんで探そう!

夏はお部屋をじっくり選べて、お得に引っ越しできるシーズンです。 自分にぴったりのお部屋探しは、

地元に強い不動産屋さんがあすすめです。







リフォームやリ/ベーションの

### ハウジングセンター あざみ野営業所

- @ 045-909-6161
- 母 横浜市青葉区新石川1-6-2 リバーサイドビル 1階
- □ 10:00 ~ 18:00

学生向け物件

- 毎週水曜日·第一、第三火曜日
- Matter in the image of the i

### ハウジングセンター あざみ野西口営業所

- @ 045-903-6161
- 借 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
- □ 10:00 ~ 18:00
- ★ 毎週水曜日·第一、第三火曜日
- https://www.hc-azamino-nishiguchi.jp

### ハウジングセンター たまプラーザ南口営業所

- © 045-911-6161
- 母 横浜市青葉区新石川3-15-2 シェモアたまプラーザ1階
- ♠ 10:00 ~ 18:00
- 毎週水曜日·第一、第三火曜日





### あざみ野 8 西口営業所 あざみ野 アリソンハウスカフェ





### WEB版 あざみ野STYLE /

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





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!





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!

























塩谷 信幸先生















渋谷 健司先生



















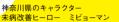


あざみ野 STYLE 検索



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。



詳しくは 未病改善 神奈川



⋒月曜日・第1・3火曜日

楽しめる大人の隠れ冢です。

ディナー 18:00 ~ 23:00 (L.0.21:30



**f** or

@AZAMINO\_STYLE













2021年上半期

電話の人は、 本当に家族ですか? 本当に役所の人 ですか?



