

ヘルシーライフ&クーポン情報満載!

TAKE FREE

あざみ野STYLE®

2022-2023 WINTER

vol.49



ドクター・ケイコの
認知症予防
チャンネル



YouTube

早期アルツハイマー病の
治療法開発に向けて大きな一歩

低出力パルス超音波治療機器が、
厚生労働省の「先駆的医療機器制度」の

指定第1号に

東北大学客員教授、名誉教授
下川宏明先生

いつまでもキラキラと
輝いて生きよう!

木村もりよ先生 × 西川りゆうじん氏

ヘルスリテラシーを高め、
医療と健康の最先端情報を知ることが大事

白澤抗加齢医学研究所所長
白澤卓二先生

微弱長波超音波刺激による
認知機能・精神症状の軽減効果検証

櫻澤博文先生

認知症知識。
頭肥ゆる秋

名古屋フォレストクリニック
河野和彦先生

健康長寿のカギを握るのは

3つのフレイル 予防

ヘテロクリニック
木ノ本景子先生



ドクター・ケイコの

認知症予防
カフェ

→P.17

WEB版
あざみ野
STYLE



西川りゅうじんの
健康対談

木村もりよ先生

医師、作家。筑波大学医学部卒業。臨床医として勤務後渡米。米国ジョーンズ・ホプキンス大学公衆衛生大学院疫学修士課程修了。同学でデルタオメガスカラシップを受賞。米国CDC（疾病予防管理センター）プロジェクトコーディネーターなどを経て帰国。財団法人結核予防会に勤務後、厚生労働省入省し、医系技官として要職を歴任。退省後、一般社団法人パブリックヘルス協議会代表理事となる。独立行政法人経済産業研究所プロジェクトメンバーとしてメガデータ解析に従事。

西川りゅうじん氏

マーケティングコンサルタント。一橋大学経済学部・法学部卒業。在学中に企画プロデュース事務所を起業。モリゾーとキッコロ・せんたくんの選定・PR、六本木ヒルズの商業開発、全国的な焼酎の人気づくりに携わるなど、地域と産業の元気に手腕を発揮。アッシー、ジモティなどの造語でも知られる。厚生労働省健康寿命をのぼそう運動スーパーバイザー、神奈川県まちづくり委員会座長、拓殖大学客員教授などを務める。

エビデンスに基づくかじ取りが重要

西川 YouTubeの木村先生の「もりちゃんねる。」を、いつも楽しく拝見しています。何でもわかりやすく教えて頂ける先生に、ぜひアドバイス頂ければと思います。今の日本ではマスクやワクチンについて、職場、友だち、家族の間でも意見が分かれ、亀裂・分断が広がっています。同調圧力が強い社会ですから、口にするしなやかにかかわらず、誰にとっても大きなストレスです。欧米ではもう誰もマスクなど付けていないのに、未だに子ども達がマスクをしたまま運動しているのはおかしいと思います。

木村 マスクやワクチンなどコロナの騒ぎから私を感じたのは、エビデンス（調査研究に基づいた科学的根拠）が極めて重要なツールだということです。日本をはじめ多くの国々が取ってきた、感染者が増えたら人の流れを抑え、収まったら緩めるというジグザグ戦略と、スウェーデンのように何もしない戦略を比較すると、結果的に明らかな差はありませんでした。つまり、抑えては緩める政策が間違っていたことが途中でわかったわけです。大規模な信頼できる科学的データに基づいた政策を実行すれば、最

最終的にその国の国民と世界を救うことは明らかです。

西川 おっしゃる通りですが、今も日本の政策は一向に変わらず、マスク着用とワクチン接種一辺倒で、いつまでもコロナはエボラ出血熱などと同レベルの2類のままですね。

木村 最終的には倫理学でいうところのトロッコ問題に突き当たります。トロッコが線路上を走っていて、線路の右か左に行く分かれ道のギアをどちらかに切り替えなければ脱線してしまう危機に直面したのと同じです。感染症を抑えるためには、時として他のものを犠牲にしなければなりません。このかじ取りは政治家や公衆衛生のリーダーが国益にのっとって最終的に決断できなければ、人々が不幸せになってしまいます。政治決断は極めて重要ですが、残念ながらコロナの当初から現在に至るまで日本は正しい決断ができていません。

西川 なるほど。過ちては改むるにはばかりなことなかれで、エビデンスが明らかになれば、最大多数の最大幸福に導くためにギアを切り替えるのがリーダーであり、医療の専門家の役目ははずですね。まったく何を信じていいのかわからない世の中で、大ベストセラーになっている『キラキラした80歳になりたい』

の先生のご著書のタイトルのように、キラキラして生きるにはどうすればいいのでしょうか？

木村 YouTubeと著書を紹介いただきましたが、私がこういった活動を始めたきっかけは、日本は、今、残念な状況にあります。その中で暗くなっても仕方がないし、コロナ禍で個人も社会もすさんだ状況でも、皆さんが少しは楽しくなるような話題を提供したいと思ったからです。本についても、高齢者はコロナで一番重症化しやすい人たちです。中でも特に50～70代の女性はさまざまな悩みを抱えながら生きていることが、色々な方の話を聞いてよくわかりました。女性は子どもを育て、孫を世話したりする機会が多いですから、彼女たちがポジティブになって、それが子どもや孫の世代に伝わっていくことで、社会の役に立てるのではないかと考えたからです。

豊かに明るく生きる秘訣とは

西川 木村先生はアメリカから帰国後、公益財団法人結核予防会でも研究、臨床に従事されましたが、コロナのみならず、サル痘も心配が高まっています。また、世界にはより致死率が高いエボラ出血熱などもっと恐ろしい感染症が数多くあります。岸田文雄首相は所信表明演説で訪日外国人の消費額をコロナ前を上回る年5兆円以上に増やすとブチ上げましたが、今後も世界中の人たちと頻りに交流すれば、日本に入ってくることもあり得るでしょう。そういった未知の感染症に対して、私たちはどういった心構えをしておけばいいのでしょうか？

木村 私たちが個人でできることは限られています。感染症制御学を提唱している人もいますが、感染症を制御できるなんておこがましいです。コロナをはじめとする気道感染症を防ぐには人と接しないのが一番ですが、それで人として生きていると言えるのでしょうか。他の感染症についても、もっと国が薬やワクチンの開発に力を入れるべきですが、日本人はこれだけ清潔観念もありますし、個人としてこれ以上やることはないのではないのでしょうか。むしろ、予防を徹底すればするほど、人とし

て大切なものをなくしてしまうと思います。

西川 そうですね。子どもの頃からやってきたように、日々、清潔にして、和食を中心とした食事で免疫力を高めるのが一番の対策ですね！それに、木村先生と一緒にYouTubeチャンネルをやっておられる和田秀樹先生からうかがいましたが、家族や友だちと語り合って笑うことでナチュラルキラー細胞も活性化するんですね。

木村 人間として何が一番大切で何を第一義だと思ふかと言えば、私は人と交わって生きていくことが人間生活の基本であり、人間としての生存理由なのではないかと思っています。

西川 木村先生は日本女子大学の附属豊明小学校から高校まで進まれたそうですが、先生の母校の名のごとく豊かに明るく生きるためのアドバイスをお願いします。

木村 人と比べないことです。人っていろいろなところで、つまらないことを比較します。たいていは比較したところで何にもなりません。人は無意識のうちに近いところで比べてしまうことがありますが、最終的にそれはハッピーにならないと実感しています。「あの人以上」と思う場面は人生でいくらかあります。しかし、それを捨てていくことが人生を豊かに明るく生きる秘訣だと感じます。

西川 おっしゃるように、「君は君、我は我なり、されど仲良き」が大切ですね。ありがとうございました！

Dr. Kimura's Topic

『キラキラした80歳になりたい』
(かや書房) 木村盛世 著

40歳を過ぎてから、女性はどのようにすれば健康で長寿でいられるか、更年期障害の乗り越え方から、50歳を超えたら始めること、やめること、食べ物から簡単な運動の方法まで、その秘訣を女性医師・木村盛世先生が伝授します。女性読者必見の内容です。※右のAmazonのリンクから購入しよう！



Ryuji's Topic

『日本農業新聞』を読む！

りゅうじんがアドバイザーを務める日本農業新聞は『ザ!鉄腕!DASH!!』でTOKIOのメンバーが愛読していて有名になったね。健康と美容に関心の高い人、野菜や果物、お肉の値上がりか気がなる人、コロナに負けない免疫力を身に付けたい人には見逃せない情報がいっぱい！



あざみ野STYLE

2022-2023 WINTER Vol.49

CONTENTS

- 02 **西川りゅうじんの健康対談**
木村もりよ先生×西川りゅうじん氏
いつまでもキラキラと輝いて生きよう!
- 04 目次・MAP
- 06 **早期アルツハイマー病の治療法開発に向けて大きな一歩**
低出力パルス超音波治療機器が、厚生労働省の「先駆的医療機器制度」の指定第1号に
下川宏明先生
- 08 **認知症知識。頭肥ゆる秋**
河野和彦先生
- 10 **抗加齢と認知症予防専門医からの提言**
ヘルスリテラシーを高め、
医療と健康の最先端情報を知ることが大事
白澤卓二先生
- 12 **メンタル産業医ドクター櫻澤のヘルシーコラム**
微弱超音波刺激による認知機能・精神症状の軽減効果検証 厚生労働省「若年性認知症における治療と仕事の両立に関する手引き」を受けて櫻澤博文先生
- 14 **健康長寿のカギを握るのは3つのフレイル予防**
木ノ本景子先生
- 16 BIOTOPIA fit & spa Les Thermes
- 17 ドクター・ケイコの認知症予防カフェ
- 18 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
- 20 **Brain & Body Store®**
頭まわりをケアするウルトラマができました
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
健康増進機器認定のバイオエスベランサ® でじんわり体を温める
- 22 **あざみ野ガーデンズでスポーツを始めよう!**
- 23 田園ラグビースクール
- 24 **WELLNESS PACHINKO® WEST END**
- 26 住まい探しから契約まで、Webで完結!
あざみ野での住まい探しはハウジングセンターへ
- 27 **おトク満載! 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



お子様の車内放置事故防止のため、子供連れのこ来店は固くお断り致します。

NKTあざみ野タイムズ 97台

@parkあざみ野 22台

WEST END

アザミノモーターパーク

入庫後(バイクのみ)
24時間以内 300円
※24時間を超えると通常料金が加算されます。

原付自動二輪 ■全日 0:00~24:00
60分/50円
※自転車はご利用できません。

アザミノモーターパーク
バイク44台・車9台

ショウワパーク 21台

青葉台 ↓

早期アルツハイマー病の 治療法開発に向けて大きな一歩

低出力パルス超音波治療機器が、厚生労働省の「先駆的医療機器制度」の指定第1号に



下川宏明先生は東北大学で超音波を用いたアルツハイマー病の治療法開発に長年取り組み、その治療機器が2022年9月5日に厚生労働省にて「先駆的医療機器制度」の第1号の指定品目に認定されました。認知症医療に大きなインパクトを与えた下川宏明先生にお話をうかがいました。

認知機能が改善する 画期的な治療法

2018年から東北大学病院で早期アルツハイマー病の患者さんを対象に低出力パルス超音波(LIPUS)の治療の探索的治験を実施した結果、治療の有効性を表す結果が得られました。ある特殊な条件の超音波を全脳に照

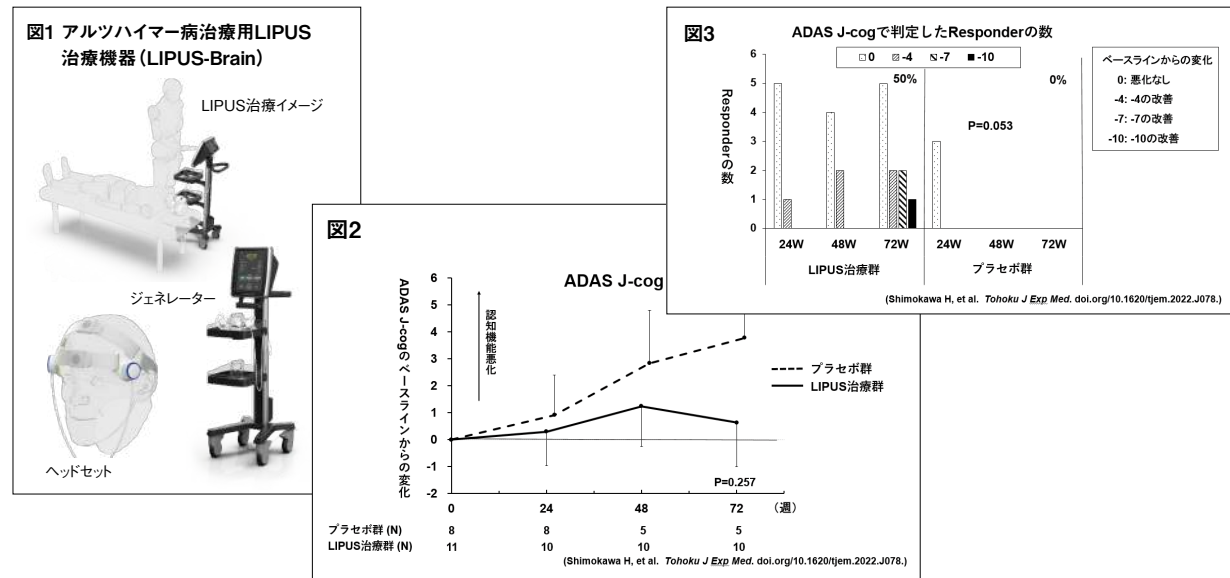
射すると血管内皮細胞に作用して一酸化窒素合成酵素(eNoS)の発現が上がり、血管拡張物質NOが増えて脳内の血管新生や神経再生が起こります。さらにアミロイドβが大きく減るなど、認知機能の低下を抑制しました。

治療ではLIPUS治療機器(図1)を頭部に装着し、低出力パルス超音波を1日に20分間×3回

(合計60分)照射します。これを月・水・金曜日に実施する1クールを3カ月ごとに計6回行いました。

その結果が図2です。点線が表すプラセボ群(偽治療群)では、線の傾きが右上がり、時間の経過とともに認知機能が悪化しています。一方、実線が表す治療群は線の傾きが緩やかで、プラセボ群と比較すると認知機能がほとんど変化していません。72週後には両者の認知機能に大きな差が開いていることがわかります。

認知症は悪化していくしかない



下川宏明先生



医学博士、国際医療福祉大学大学院副大学院長、東北大学客員教授、名誉教授

病だといわれていますが、この治療では認知機能の改善が見られました。図3は治療効果を解析したものです。治療ごとに認知機能テストを行い、出発地点から認知機能が悪化しなかったものを0、改善の段階によって-4、-7、-10として効果を見ました。-10がとてよく改善したという意味です。例数は両群で22例のみですが、半年、1年、1年半と治療を続けていくと、治療群で-4、-7、-10が増えていき、プラセボ群では改善した例は0という結果でした。

認知機能の悪化を遅らせるだけではなく、むしろ改善した人が次々と出たのは私自身にとって嬉しい驚きです。また、この治験では両群で副作用は1例もなく、有効性と安全性の面で画期的な治療法といえるでしょう。

先駆的医療機器に 指定

低出力パルス超音波(LIPUS)治療機器が、9月5日付で厚生労働省の「先駆的医療機器・体外診断用医薬品・再生医療等製品指定制度(以下、先駆的医療機器指定制度)」の対象品目第1号

に指定されました。先駆的医療機器指定制度のハードルは高く、①治療法または診断法の画期性、②対象疾患の重篤性、③対象疾患に係る極めて高い有効性または安全性、④世界に先駆けて日本で早期開発および承認申請する意思並びに体制という4つの条件をクリアしなければなりません。

LIPUS治療機器は、特に③の対象疾患に係る極めて高い有効性と安全性の点で、高く評価されました。当初の予定よりも2カ月ほど前倒して認定され、国からの期待がとて大きいと感じています。先駆的医療機器に指定されることで得られるアドバンテージは主に2つです。厚生労働省の担当者がつき、検証的治験でサポートが受けられること。もうひとつは、治験の審査期間が6カ月間短縮できることです。この治療機器をできるだけ早く世の中に出すことに国が協力してくれるのは大きなアドバンテージでしょう。

誰でも安心して 受けられる治療に

11月には国内の日本認知症学会と、サンフランシスコで行われる

CTAD (Clinical Trials on Alzheimer's Disease; アルツハイマー病臨床試験会議)というアメリカで一番大きな学会で発表を予定しています。超音波という目に見えないものに懐疑的な人が、世界にはまだ多くいますので、研究発表を繰り返していく必要があるでしょう。

9月に探索的治験の結果を発表したところ、全国の認知症患者のご家族から、検証的治験の問い合わせが続々と届いています。今まさに困っている認知症患者さんのご家族からの期待もひしひしと感じているところです。

2025年には治療用医療機器として提供できるように努め、いずれはこの安全で有効性の高い治療法を誰でもどこでも受けられるように広めていきたいと思っています。そのためにも、2022年度内に始まる検証的治験を成功させることが目標です。

研究を進めれば進めるほど私の夢は膨らみ、この治療法を早期のアルツハイマー病にとどまらず脳血管性認知症、それ以外の認知症、ALSやパーキンソン病、その他心臓や腎臓の病気にも広げられると期待しています。

YouTube 「ドクターコウノの認知症動画チャンネル」 第80回より

認知症知識。頭肥ゆる秋



●栄養学 メガビタミン

ビタミンには最低必要量と薬理作用を期待する高用量摂取という二面性があります。例えばビタミンCでいうと、最低必要量は血が止まらなくなる壊血病を防ぐ量で、普通の食事で摂取できます。メガビタミンにあたる高用量摂取は、免疫力を増強させるために、最低必要量の100倍くらい摂ります。ノーベル賞を2度受賞した米国の化学者ライナス・ポーリングは、ビタミンCは1日に最低2,000mgは必要だと言っていました。

徳島大学は通常量の100倍という高用量のビタミンB₁₂を、筋萎縮性側索硬化症の患者さんに週2回筋肉注射をして16週経過をみたところ、既存薬よりも効いたそうです。ありふれたビタミンが高用量だと難病の特効薬になりうるということがわかっています。

●認知症編 舌を診る

舌診で舌が荒れている人は、亜鉛欠乏が疑われます。欠乏の原因は摂取不足、亜鉛の吸収阻

害を起こす病気、妊娠などです。亜鉛欠乏になると食欲が低下しますので、コウノメソッド実践医で「食欲セット」と呼んでいる薬を処方します。また、赤っぽい舌は、認知症に影響するビタミンB₁₂欠乏、葉酸欠乏かもしれません。

気道を診る

気道の状態も大事です。口を開けてアーと声を出したときに口蓋垂(のどちんこ)が見えない人は気道閉鎖傾向です。気道が狭いと睡眠時に呼吸が途絶えて、低酸素状態になって、脳によくありません。夜間よく目が覚める、起床時に頭痛がある、日中の眠気がある人は睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

脳萎縮が強い場合に 使う伝導系サプリ

脳萎縮が強い患者さんにも効く伝導系サプリメントを見つけました。Pick病で寝たきりの完全介護の方が、4年ぶりに喋りました。重度のCBD(皮質基底核変性症)の方にも、会話のテンポがいい、夫の冗談がわかる、目つきが優しくなったなどの変化がありました。脳が萎縮しても諦めないでください。

また、最近完成した抑制系サプリメントは認知症、発達障害、不眠症に効果があり、向精神薬の大幅な減量や中止が期待できます。12月から取り扱いを始めます。

生活を変えないと危ない

① 貝類を食べない方	▶亜鉛欠乏 ➡味がわからなくなる
② 肉を食べない方	▶B ₁₂ 欠乏 ➡認知症
③ 太陽に当たらない方	▶ビタミンD欠乏 ➡感染症、難病、がん、精神病
④ 日中眠い方	◀夜間無呼吸 ➡交通事故

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。



『認知症の診断<改訂3版>
ーアルツハイマーらしさ、bvFTDらしさ、
レビーらしさの評価(認知症ハンドブック)』
著者 河野和彦 フジメディカル出版
定価 ¥3,850(税込)
ISBN 978-4862701657



『コウノメソッド流
臨床認知症学 第2版』
著者 河野和彦 日本医事新報社
定価 ¥8,800(税込)
ISBN 978-4784943692

てんかん

てんかんのハイリスクは、発達障害脳や幼少時の脳炎などです。大てんかんには誰でも気づきますから治療ができます。しかし、老化、脳萎縮、正常圧水頭症などで小さなてんかんが起きて誰も気づきません。脳波検査に出ないため抗てんかん薬量の指針がないのです。

アルツハイマー、レビーの上流には明識困難があります。ADHD、てんかんによって少し意識がはっきりしないのを察知しなければなりません。そして、アルツハイマーの薬を飲む前に、上流にある病気を治療しましょう。

異常な怒り、せん妄、くどいのは、てんかんかもしれません。いずれも、それぞれに合った薬の処方改善します。

意味性認知症

意味性認知症は、進行性失語のひとつで、言葉の意味がわからないタイプです。例えば、左手で右肩を叩いてくださいという指示通りに動くことができません。意味性認知症は左側頭葉(失語野)が

集中的に障害されるので、保険薬ではなく他の部位との連絡をよくするサプリメントが効果的です。

●精神病編 薬物乱用頭痛

薬物乱用頭痛の定義は、月15日以上頭痛があって、3カ月を超えて月に10日以上も頭痛薬を飲んでいることです。薬を飲みすぎると、脳が過敏になって頭痛はかえって悪化します。新潟県の調査では、国民の2.3%に薬物乱用頭痛があるそうで、1日に2回以上頭痛薬を飲みたくなる人は医者に行ったほうが良いそうです。

ポジティブ・ハラスメント

ポジティブ・ハラスメントは最近できた言葉です。つらいときに「元気を出して。前向きに頑張れば大丈夫」などと励まされると余計に落ち込むことがあるので要注意です。自己啓発ブームでポジティブ思考が浸透し、ポジティブになれないのは悪いことなのかと相談してくる人が増えたといえます。

日本は負の感情や弱みを周囲

にさらすことを恥とし、我慢強さが美德とされてきました。表面だけ前向きな人たちが心身の不調に陥り始めたのでしょうか。相手を励ます際は、「大変なんだね」とつらさを共感して傾聴することが大事です。

デジタルスクリーン 症候群

スマートフォンに入ってくる情報を全部真に受けていたらおかしくなるので、教養、人生経験、知性、大人の判断で情報選別と遮断をしましょう。子どもがパソコンやスマートフォンを見すぎると神経が過度に刺激され常に興奮し疲れます。イライラして集中力が散漫になります。また、情報選別できるほど人生経験がないので、子どもにはできるだけスマートフォンを見せないほうが良いのです。スマートフォンを減らして相手の目を見てください。スマートフォンは健康被害につながり、一番大切なものを失いますから、皆さんよく考えてください。

抗加齢と認知症予防専門医からの提言 ヘルスリテラシーを高め、医療と健康の 最先端情報を知ることが大事



白澤抗加齢医学研究所 所長 医学博士 お茶の水健康長寿クリニック 院長
有料老人ホームResidence of Hope館林 代表 一般社団法人 国際予防医学協会 理事長
白澤卓二先生



『一生老けない』にいいこと超大全』
監修 白澤卓二 宝島社
定価 ¥1,100 (税込)
ISBN 978-4299026910

日本は、100歳以上の人口が52年連続で増加している世界有数の長寿大国です。2022年9月には100歳以上の高齢者の数が9万人を超えました。健康寿命の延伸に大きな役割を果たすことが期待されているアンチエイジングと認知症治療について、その分野の第一人者であるお茶の水健康長寿クリニック医院長の白澤卓二先生にお話をうかがいました。

健康オタクの真似から始めてみる

80歳を過ぎて大きなリスクになるのは、骨粗鬆症と認知症です。100歳以上で元気な方は、まず骨が強い。そして、認知機能が保たれています。つまり、アンチエイジングで重要なのは、骨と脳なのです。といっても、骨と脳をケアすればいいというわけではありません。体全体がアンチエイジングされている結果として、骨も丈夫で認知機能が維持されているのです。

100歳以上で元気な方は、よく食べて、よく体を動かすという共通点があります。私がアンチエイジング研究で注目したのは、スキー選手で登山家の三浦雄一郎さんのお父さんである三浦敬三

さんでした。日本スキー界のパイオニアで、99歳でモンブランを滑降、100歳を超えて現役プロスキーヤーだったというレジェンドです。そんな三浦さんは、体を鍛える日々のトレーニングを欠かしませんし、奥様が他界されてからはずっと自炊されていました。当時、お昼に放送していた健康番組で体によいとされる料理のレシピを細かくメモするなど、かなりの健康オタクだったようです。アスリートは体が資本だという意識と、体づくりのための食事へのこだわりが強い三浦さんから、私は多くのことを教えていただきました。

アンチエイジングしたい方は、三浦敬三さんのような健康オタクで体を動かすことが仕事というプロタイプを真似するというのもおすすめの方法です。

リテラシーを高め、正しい情報を得る

皆さんは健康や栄養学の情報をどこから仕入れているのでしょうか。医学書は信頼できそうですが、すべてが正しいとは限りません。例えば、塩。日本政府も地方自治体も医学書に従って、「健康のために減塩しましょう」といいます。正確に言えば、健康のために減らしたほうがいいのは塩全般ではなく、製造過程でナトリウム以外のミネラルが取り除かれたNaCl(精製塩)です。

健康に関してきちんと勉強してリテラシーを上げ、宣伝や商品名ではなく、ロジカルに選択できるようになることが大事です。世の中に真偽が確かではない情報がたくさん出回っていても、リテラシーが高い人はその中から正しい情報を拾うことができるからです。

私は主に海外の論文を参考にしています。海外の先進的な研究データはとても勉強になり、著書でもよく紹介しています。海外に目を向けてみると、「英国科学雑

誌NATURE」や「米国科学雑誌SCIENCE」で医療や健康の最先端情報やさまざまな意見を知ることができたり、海外のいいものを取り寄せるたりすることができます。

添加物と化学物質に注意

私のクリニックで患者さんに重金属検査を行うと、多くの方は水銀、ヒ素、カドミウムなどの重金属に汚染されています。重金属の蓄積はアルツハイマー型認知症の原因のひとつです。汚染を防ぐために気を付けていただきたいことのひとつが、加工食品に含まれる添加物と化学物質です。世界では使用禁止されている添加物と化学物質が、規制の緩い日本では未だに一般的に使われています。

ドイツの一般的なスーパーでは、オーガニック商品が売り場の30%程度を占め、値段は多少高くても選択肢があります。ところが、日本の有機JASはシェアが0.5%にも満たず、国民に選択肢はないといってもいいでしょう。しかも、日本の有機は使用できるものが限定されているというだけで、本当の意味でケミカルフリーではありません。日本人の健康寿命を延ばすことを考えるなら、シェアを少なくとも10～20%まで引き上げて、選択肢を示してほしいと思います。

加工食品を減らし、発酵食品を摂るようにするなど、できることから始めてみましょう。

一般的に認知症は治療法がなく、治らない病気だといわれていますが、私はそうは思いません。

お茶の水健康長寿クリニックでは、はじめに各種検査で患者さんの認知機能が低下している原因を調べ、その方の体質や生活環境に合ったオーダーメイドの治療を提供します。例えば、神経再生治療で脳を再生させるのは認知機能回復に効果があります。また、処方する薬はすべてケミカルフリーですので、安心して服用していただけます。海外の先生とのネットワークを活用した診断、治療でグローバルスタンダードに対応します。お気軽にご相談ください。

- ・健康オタクの真似から始める
- ・リテラシーを高めて、正確な情報を得る
- ・海外にも目を向け、添加物と化学物質に注意



DATA

認知機能回復・脳神経治療
お茶の水健康長寿クリニック

完全予約制
(月～土 受付10:30～18:00、休診 水・日・祝)
〒101-0062 東京都千代田区
神田駿河台 2-8 瀬川ビル 7F
03-5577-4970
https://ohlclinic.jp/



いつも **心** にうるおいを!

微弱超音波刺激による 認知機能・精神症状の軽減効果検証

厚生労働省「若年性認知症における治療と仕事の両立に関する手引き」を受けて

はじめに

2022年2月に厚生労働省老健局認知症施策・地域介護推進課が取りまとめた「若年性認知症における治療と仕事の両立に関する手引き」が作成されました。若年性とは65才未満を指すように、認知症は今や働き盛りの現役世代の問題でもあります。

複数の企業で産業医を30年近く担っている中、最近の会社の総務/人事の仕事に、いわゆるおひとり様が就業中に要介護状態となった場合の介護支援先探索が相次いで発生しています。産業医として契約先の社員が健康で明るく楽しく幸せな日々を過ごせるための「健幸」経営支援を提供する中、認知症になってからではなく、認知症にならない対応を検討したいと思います。

認知症予防その1 栄養面の改善

飽食の時代とはいえ、偏食に基づく栄養不良が抑うつや引きこもり、認知機能低下といったメンタル不調の原因となっています。私はマクロビオティックの提唱者である櫻澤如一と縁戚に相当するというだけでなく、インパクトファクター（どれだけ学問の世界で後進の研究者に影響を与えたのかの指標）で「9」を超す栄養学における研究支援実績があります。これらから導き出された最新の食事面の工夫に加えて、熟睡を得る方法等、脳の疲労を究極的に解消しえる最先端の内容が書籍『5人の名医が脳神経を徹底的に研究してわかった 究極に疲れない脳』には集約されています。

認知症予防その2 微弱超音波刺激^{※1}の活用

手引きが出された年に臨床心理士の藤井博子氏

らが発表した検討結果では、超音波刺激で認知機能、精神症状の軽快が確認されました。それに伴って、患者重症度・介護者負担度の軽快が確認されていたから驚きました。

それは認知症6症例（うちレビー小体型4、アルツハイマー型2）を対象に、微弱超音波装置を用いた超音波刺激を12週間施行後の効果を検討したところ、MMSE（ミニメンタルステート検査）という認知機能評価では全症例が、NPI-Qという神経精神目録-質問票による介護者負担度評価では6症例中5症例が改善を示していたからでした^{※2}。

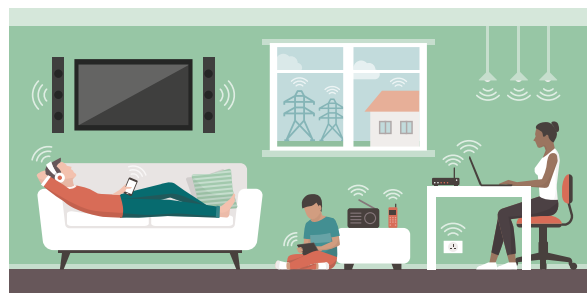
微弱超音波刺激を実際に活用している理由を今号と次号の2回にわたって解説します。

※1 微弱超音波刺激は■ページの商品名「ウルトラマ」¹として実用化されています。
 ※2 出典：藤井博子, 岡野秀鑑, 霜島良雄, 小坂憲司, 経頭蓋微弱超音波刺激による認知症症状軽減作用. 日本認知症予防学会誌 Vol.11 No.1, 2021

微弱超音波刺激を活用する理由 その1 たしかに健康影響評価の実績があるから

電磁場曝露でがんによる死亡リスクは増加しない

私は電線からの電磁場や風車からの低周波音



の周波数を持つ物理学的エネルギー2種に関して、生体への曝露評価や健康影響評価に疫学者として関わってきました。

携帯電話やWi-Fi等、電波を使った情報のやり取りは情報社会においては無くてはならないものです。しかし、1979年に電磁場曝露が小児がんを増加させるという論文が出てからしばらくは、電線と発がん性との関連が危惧されていました。

電気炉や溶接といった桁違いに曝露を受ける職場環境と比較できるように、測定と疫学的検証を行いました。結果として、「発がん性が増加する可能性は否定できないが、仮にがんが生じたとしても、死亡リスクまで増加させるには至らない」ということをメタ分析という統計学的手法を用いて導いたのです。2003年にブラジルはイグアスで開催された国際労働衛生学会（ICOH）他で発表しました。これが根拠のひとつとなり、今日の高度情報化社会がつくられているものと自負しています。

Risk assessment by Meta-analysis of the association between occupational EMF exposure and neoplasms

SAKURAZAWA H.(1)(2), SOKEJIMA S.(2), NAKAYAMA T.(2), KUSAKA Y.(1), HIGASHI T.(3)

(1) Fukuoka Medical University, JAPAN.
 (2) Kyoto University Graduate School of Medicine, JAPAN.
 (3) Institute of Industrial Ecological Science, UOEH, JAPAN

風力発電による低周波音の健康影響は小さい

SDGs 社会には風力発電という自然エネルギーの活用は欠かせません。しかし風車が風を受け回転する際に発生する低周波音には健康影響懸念問題があります。環境省大気生活環境室から委託を受け、疫学的に検討した論文を丁寧に読み進め評価するという



『5人の名医が脳神経を徹底的に研究してわかった 究極の疲れない脳』

著者 内野勝行、櫻澤博文、田中奏多、田中伸明、来村昌紀
 定価 ¥1,496 (税込)
 ISBN 978-4-86643-113-0



「平成24年度風力発電施設の騒音・低周波音に関する検討会」委員をしていました。低周波音による直接的な健康影響より、景観を損ねたり風力発電が立地されることによる環境破壊といった間接的な影響のほうが課題という結果でした。

このように、現代生活において不可欠なものの、使う以上は健康への影響評価と対策が求められる複数の物理学的エネルギーの検証作業を行ってきました。電磁場曝露でも、ある周波数は、今や健康保険が使えるうつ病の治療として認可されています。また、低周波音ではなく超音波という高周波音は骨折の治療効果を高めるため、療養期間を短縮する治療にも導入されています。その視点から、今回、微弱超音波刺激の有用性を紹介しました。

- ・認知症予防は、栄養面の改善と微弱超音波刺激の活用が有効
- ・電磁場の測定と検証の結果、発がん性がある可能性は示唆されるものの、死亡リスクの増加までには至らないものと推定
- ・風力発電に伴って発生する低周波音による健康影響は、疫学研究からは小さいものと推定



健康長寿のカギを握るのは 3つのフレイル予防



ヘテロクリニック
木ノ本景子先生

「ドクター・ケイコの
認知症予防チャンネル」配信中!
チャンネル登録はこちらから♪

ドクター・ケイコの
認知症予防
カフェ

詳しくは P.17 をご覧ください。



木ノ本
景子の
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 1,650円(税込)
ISBN 978-4-434-28912-5

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。

フレイルとは

フレイルとは、「健康と要介護の間にある時期」のことで、虚弱ともいいます。高齢者は健康な状態から、いきなり要介護にはなりません。徐々に筋力の衰えや気力の減退が進んで、誰かの手を借りて生活する状態になっていきます。このフレイルの予防が健康長寿のカギです。

フレイルという身体の虚弱をイメージする方が多いかもしれませんが、実はフレイルには3種類あります。

①身体的フレイル

筋肉・関節・骨などの運動機

が衰えて、うまく動けない状態のことで、ロコモティブシンドロームがこれにあたります。

②心理的・認知的フレイル

認知症の一步手前にあたるMCI(軽度認知障害)もフレイルに入ります。記憶や認知機能の低下が見られるものの、日常生活は問題なく送ることができている状態です。

③社会性フレイル

家に閉じこもって、人との接触がとても少ない状態です。特に独居で、階段でしか昇り降りできない住環境の方が陥りやすいといえます。



3つのフレイルは 影響を与え合っている

3つのフレイルはそれぞれが独立しているのではなく、影響を与え合う関係です。例えば、身体的フレイルが生じると、外出の機会が減って社会的フレイルが悪化します。そして、誰かと接しない環境で生活すると、心理的・認知的フレイルが早く進みます。

どれか1つが虚弱になると、他の2つも虚弱になりやすいのです。実際に、身体的フレイルと、心理的・認知的フレイルの両方を持っている人は、認知症になりやすいというデータがあります。

フレイル予防の3本柱

フレイル予防の3本柱は「体を動かす」「栄養をとる」「社会参加」です。

①10分長く体を動かす

3本柱の中で比較的アプローチしやすいのが体を動かすことではないでしょうか。まずは、日常の運動・生活動作からロコモの危険性に気づける「ロコチェック」をしましょう。

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたりすべったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事が困難である
- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡り切れない

思い当たる症状が1つ以上あれば、筋力やバランス力が衰えているロコモティブシンドロームの可能性がります。できれば、30代、40代のうちから体を動かす習慣を身につけたいものです。運動機能は年齢と共に個人差が開きますので、翌日に疲れが残らない程度の運動を今より10分長く行う程度で

かまいません。1週間に1回ハードな運動をするより、無理のないメニューを毎日続けるほうが効果的です。

②マインド食で栄養をとる

今、認知症の発症リスクを減らす効果が期待されると注目を集めているのがマインド食です。マインド食は、地中海式食事法とダッシュ食の組み合わせです。データによると、認知症発症リスクを53%程度減らすといわれています。

マインド食は、推奨食材を積極的にとり、避ける食材を減らすことが勧められています。

推奨食材	：緑黄色野菜、その他の野菜、ナッツ類、ベリー類、豆類、全粒穀物、青魚、鶏肉、ワイン、オリーブオイル
避ける食材	：赤身の肉、バター、チーズ、お菓子、ファストフード

今までバターを使っていた料理にオリーブオイルを使うなど、緩やかに取り入れても発症リスクが減らせるのがポイントです。できることから楽しみながら始めましょう。

③趣味・ボランティアで社会参加

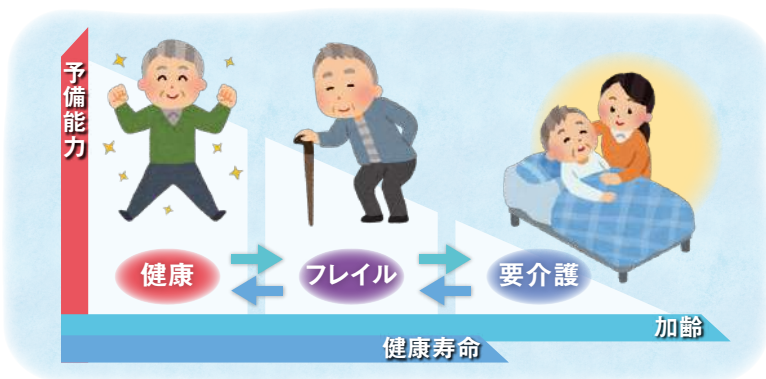
趣味やボランティアなど楽しみな

がら誰かと交流できる活動を生活に取り入れます。体を動かすのが苦手な方は、短歌や俳句などの趣味でもいいでしょう。また、長く続けていくには、費用が手頃なことも大切です。

社会参加でひとついえるのは、定年退職後に時間ができてから探し始めると、気力や体力の面でハードルが高くなるということです。もっと早い段階から自分の好きなものを見つけていき、家族と仕事以外の人間関係を作っておきましょう。

身体的フレイル、心理的・認知的フレイル、社会的フレイルは、1つが悪化すると他の2つも悪化する悪循環とは逆に、1つが改善すると他の2つも改善する好循環を生み出すこともできます。

フレイルは悪化させないことも大事ですが、予防が何よりも大事です。高齢者になる前の段階で予防意識を持ち、フレイルに陥らないようにしましょう。





「me-byo valley BIOTOPIA (未病バレー ビオトピア)」に、

会員制の温活施設

「BIOTOPIA fit&spa Les Thermes (レ・テルム)」がオープンしました。

神奈川県未病改善の拠点施設として足柄上郡大井町に2018年にオープンした「BIOTOPIA (ビオトピア)」。「未病」とは、健康と病気の間のこと。BIOTOPIA (ビオトピア)では未病改善のために、自然の恵みが集まる「食」、身体を整える「運動」、五感を開放する「癒し」の3つをコンセプトとしています。

そのBIOTOPIAに、第二期オープンとして会員制の温活施設「BIOTOPIA fit&spa Les Thermes (レ・テルム)」が2022年4月にオープンしました。

温泉水100%のインドア・アウトドアプール

まず、コンシェルジュが身体の悩みを聞き、それぞれの方に合った、プログラムを提案します。そして、敷地内からとれた温泉水100%を使ったインドア・アウトドアプールで、未病改善のための水中ウォーク、水中バイクなどの運動を楽しむことができます。インドアプールでは、アクアビクスやアクアサップヨガなどのプログラムも受けることができます。

〈施設利用体験会を開催中〉

日時：毎週火曜日10:30～13:00
(その他の日時をご希望の方はお電話ください)
料金：¥3,500 (1回/税込)
体験内容：施設案内、コンシェルジュによる説明、プール運動、ガレット&ドリンクランチ
詳細・お申込は公式HPにアクセス
<https://www.biotopia.jp/fs/lesthermes/>



緑に囲まれた「BIOTOPIA fit&spa Les Thermes (レ・テルム)」



室内プールでは、ウォーキングやアクアビクスなどを行います



温泉プールでは水中バイクでトレーニングも可能



会員が利用できるラウンジ



トレーニングマシンも楽しめる

BIOTOPIA fit & spa Les Thermes

☎ 0465-85-1126 (フィット&スパ レ・テルム)
📍 神奈川県足柄上郡大井町山田 885
🌐 <https://www.biotopia.jp/>



ドキュメンタリー映画「認知症と生きる希望の処方箋」の

ホームページができました

認知症と生きる希望の処方箋は、野澤和之監督の待望の「処方箋シリーズ」第二弾です。2023年春の公開を目指し、順調に製作が進んでいます。

ホームページでは、撮影の状況や監督からのメッセージなど、情報発信中です。

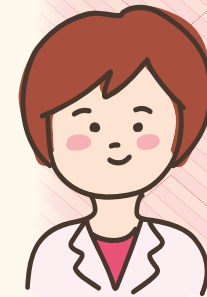
HP ホームページはこちら



*映画サポーターも募集中です。
https://kibunousyohosen.com/?page_id=52



2023年春
公開予定



ドクター・ケイコの

認知症予防 カフェ

カフェで気軽に
認知症予防

Zoomで
無料配信

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

開催場所:

Allison House Café & 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。

11/10(木) 13:30～15:30

認知症かもと思ったら将来のために考えておきたいこと



12/8(木) 13:30～15:30

認知症を予防するための
運動習慣

1/12(木) 13:30～15:30

認知症の問題行動への
対処法

2/16(木) 13:30～15:30

認知症予防するための
生活習慣



プログラム

13:30 受付開始
13:40-14:15 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。

〈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)
☎ 045-905-3365 (平日 10:00～17:00)
✉ info@japan-selfcare-i.jp

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



「ドクター・ケイコの認知症予防チャンネル」配信中!
チャンネル登録はこちらから!





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

深まりゆく秋に
ゆったり癒しなカフェタイム

CAFÉ TIME 10:00～18:30



ベルギーワッフル
4種類 各¥450 (単品)
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ってください。
チョコレート/キャラメルマンゴー/ベリーベリー/アップルシナモン



ジンジャードラテ
HOT or ICE ¥680
ジンジャードラテのスパイシーな味わいをイメージ。
(シナモン・ナツメグ・ジンジャー使用)

効能
ジンジャー・ナツメグは消化促進や発汗・血行促進、殺菌作用などの効果があり、身体の中から温めてくれます。シナモンには血流改善など女性に嬉しい効果が期待されています。
またナツメグの甘くスパイシーな香りが疲労回復を促し、心を癒す鎮静作用があるといわれています。



(写真はチョコレートワッフル)



紫いもラテ
HOT or ICE ¥680
紫いもにバニラの風味がほっとする優しい味わいのラテ。
紫いもの効能
鹿児島産の紫いもを使用。アントシアニン、食物繊維、ビタミンC・E、βカロテンが豊富で美容の効果があるといわれています。



ドクター・ケイコの
**認知症予防
カフェ**

～カフェで気軽に 認知症予防～

- 11/10(木) 13:30～15:30 認知症かもと思ったら将来のために考えておきたいこと
- 12/8(木) 13:30～15:30 認知症を予防するための運動習慣
- 1/12(木) 13:30～15:30 認知症の問題行動への対処法
- 2/16(木) 13:30～15:30 認知症予防のための生活習慣

定員 各回10名程度 (Zoom視聴も可)
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® (企画運営: 一般社団法人日本セルフケア研究会) ☎ 045-905-3365 詳しくは P.17 をご覧ください。

いろいろな用途でご利用可能な
レンタルプラン

- 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)
- 最大25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があります。

※テラス席: 未成年は立ち入り不可 ●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。



スコッチウイ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。

19時からは**パーティム**

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。

BAR TIME 19:00～24:00
*カフェメニューの注文可



マスター厳選の幻の日本酒や焼酎も各種。

ちょっとしたおつまみも一緒に。



(左) ミックスナッツ、
(右) メキシカンチップス

MENU

- ビール ¥600
- ハイボール ¥500
- ウイスキー
- ・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
- グラスワイン (赤/白) ¥600

お土産やプレゼントに如何ですか?

店内で販売しています。



カフェエッセ
5袋入り ¥1,080
15袋入り ¥3,570 (箱代¥330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プバッグ。



ティーバッグ セレクション
¥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。



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。



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

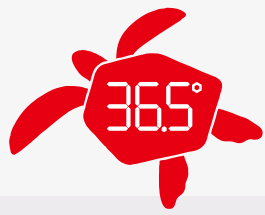
☎ 045-532-6596
〒横浜市青葉区あざみ野 2-9-13
サンサーラあざみ野 1F
☎ カフェタイム 10:00～18:30
パーティム 19:00～24:00
※新型コロナウイルスの影響により、営業時間は今後変更になる可能性もあります。
📍 不定休



ド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
2023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
2023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

☎ 月～金 10:00～17:00

☎ 土曜、日曜、祝日



ウルトラマ総販売元

顎まわりをケアするウルトラマができました



ウルトラマ (顎まわり)



上:ウルトラマ (頭部)
下:ウルトラマ (ボディ)

※実際は洋服の上からではなく、素肌に使用します。

ご予約OK

ウルトラマ体験(20分)



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 (123モデル)
- ¥2,000 (顎まわりモデル)

※10～15時の間で事前にご予約ください。

クーポンご利用で
¥500

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

お申込みページ



ECサイトが
リニューアル

一般社団法人日本セルフケア研究会のサイトが、
見やすくなりクレジット決済ができるようになります。

一般社団法人日本セルフケア研究会



日本物理療法合同学会大会 2023

- 会期:2023年 2月18日(土)～19日(日) ハイブリッド開催
- 場所:順天堂大学御茶の水センタービル

出展



WPC 2023 第6回 世界パーキンソン病学会 6th World Parkinson Congress

- 会期:2023年7月4日(火)～7日(金)
- 場所:スペイン、バルセロナ

出展予定



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

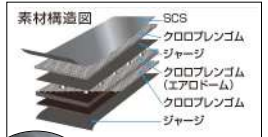
ゼロポジの着用によって、水の抵抗を抑え水平で抵抗の少ない
ポジションで泳げようになります。

¥15,000 (税込)

amazon



amazon



- 〈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。

¥18,000 (税込)

健康増進機器※認定のバイオエスペランサ®でじんわり体を温める

※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®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。



Brain & Body Store® ¥121,000 (税込)



バイオエスペランサ®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 Store® ¥33,000 (税込)

本誌の提示で!
バイオエスペランサ®商品
10% OFF
※一部商品は割引対象外
になります。

2023年2月28日まで有効

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

amazon Brain & Body Store®

¥275,000 (税込)



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



あざみ野ガーデンズでスポーツを始めよう!

お得な入会キャンペーン 実施中!

テニススクール



MAP 2
スクール体験 1回無料 ホームページまたはお電話にてお申し込みください

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)	アウトドア (砂入り人工芝 9 面)
☎ 045-909-1500	☎ 045-905-2051
📍 横浜市青葉区大場町 705-3	📍 横浜市青葉区大場町 704-1
🕒 【月～金】 9:15～22:30 【土】 7:30～22:30 【日】 7:30～20:00	🕒 【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	📄 HP でご確認ください

秋の特別入会キャンペーン

- 1 体験から即日入会で入会金・初月月会費・レンタルパス3カ月無料
- 2 初心者クラス初月受け放題
- 3 親子、ペア入会で入会金・初月月会費・レンタルパス3カ月無料

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1人様1回限り有効
 2022年12月末日まで有効

おかげさまで5周年 ストレッチマシン スタジオプログラム

MAP 3
 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

FunUP



無料体験実施中!

入会キャンペーン

本誌をご覧の方限定!
 入会金 (¥5,500) 無料
 登録料 (¥3,300)
 クーポンコード agg002
 2022年12月末日まで有効

ゴルフスクール

MAP 4
 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
 🕒 【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12月末日まで有効



入会キャンペーン

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

田園ラグビースクールで一緒にラグビーやろうよ!



在籍人数 約300人

ラグビーを通じて体力向上を図ると共に、相互の信頼と友情を深め次代を担う人間形成を目的としたボランティア団体です。



活動内容

- 対象学年 幼稚園年少の年齢～中学3年生、女の子も大歓迎!
- 活動日時 主に日曜、土曜の午前中～
- 活動場所 荏田、新横浜、鷺沼等 田園都市線、ブルーライン沿線のグラウンド

事前申し込み不要!

体験入会 随時受け入れ

直接グラウンドへお越しください。
 詳細はメールかお電話でお問い合わせください。

保護者の声



家でも近所でもしっかり挨拶ができるようになった

運動は苦手だったのに運動会のかげっこで1番になった

自分のことは自分でできる子になった

他のスポーツでは活躍できなかったのに、ラグビーでは活躍できる場があった

ラグビーへ行くのが楽しみで日曜の朝は誰よりも早く起きるようになった

学校(幼稚園)とは違う友達がたくさんできてよかった

何度か体験をさせてくれたので安心して入会することができました

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 (☎) 9:00～17:00、(☎) 9:30～17:00
 📍 横浜市青葉区新石川 1-6-2 (あざみ野不動産株式会社内)
 ☎ denenrs.1992@nifty.com



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

田園ラグビースクールは創立30周年を迎えた東急田園都市線・横浜市市営地下鉄沿線の幼稚園～中学生を対象にした少年少女ラグビースクールです。

2023年2月28日まで有効

住まい探しから契約まで、Webで完結！

あざみ野での住まい探しは ハウジングセンターへ



情報や
画像が充実！

見学予約や空き
状況確認も簡単

まずはWebでチェック！
テレワークに
おすすめ物件も多数！

オンラインツールを使用した
ご案内・お申込・ご契約が可能です

ハウジングセンターでは、Zoomを利用したお部屋の
内見や、スマートフォンやタブレットにてお申込受付も
可能です。また、契約金のクレジット決済、IT重説*
にも対応しており、ほぼ来店せず契約まで可能です。
お気軽にお問い合わせください。

*ITを活用して行う、賃貸契約の重要事項説明のこと



2022年5月期のブランドイメージ調査(日本マーケティングリサーチ機構調べ)において、3部門で第1位を獲得いたしました。
当社は今後も、お客様にご満足いただけるよう、様々なサービス提供を通じ、顧客満足度の向上へ寄与してまいります。

*日本マーケティングリサーチ機構調べ、調査方法:Webアンケート

ハウジングセンター あざみ野営業所

- ☎ 045-909-6161
- 📍 横浜市青葉区新石川1-6-2
リバーサイドビル 1階
- 🕒 10:00～18:00
- 📅 毎週水曜日・第一、第三火曜日
(1月～3月は水曜日のみ定休)



ハウジングセンター あざみ野西口営業所

- ☎ 045-903-6161
- 📍 横浜市青葉区あざみ野1-11-1
あざみ野センタービル 1階
- 🕒 10:00～18:00
- 📅 毎週水曜日・第一、第三火曜日
(1月～3月は水曜日のみ定休)



ハウジングセンター たまプラーザ南口営業所

- ☎ 045-911-6161
- 📍 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
(1月～3月は水曜日のみ定休)



📄 本誌の提示で！
引越料金 **20% OFF**
※当社にてご契約いただいた方に限り
2023年2月28日まで有効

WEB版 あざみ野STYLE

あざみ野STYLE 検索

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！



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** 検索



@STYLE89505358 @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 遭わないうために

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？

青葉区内で **年間47件**
被害金額
約**6700万円**
(2022年8月末時点)