

ヘルシーライフ&クーポン情報満載!

TAKE FREE

あざみ野STYLE[®]

2023 SPRING

vol.50



ドクター・ケイコの

認知症予防
チャンネル



YouTube

一人ひとりの健康状態に合わせた
パーソナライズド・ドック

高石官均先生 × 西川りゅうじん氏

かかりつけの婦人科医をつくり、
女性用の健診を受けて
健康状態を理解してください

対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座・新宿理事長
対馬ルリ子先生

KONO METHOD 2023

名古屋フォレストクリニック
河野和彦先生

認知症予防には、無理なく脳を守り、

楽しく脳を活性化

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.12

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

櫻澤博文先生

WEB版
あざみ野
STYLE



西川りゅうじんの
健康対談一人ひとりの健康状態に合わせた
パーソナライズド・ドック

慶應義塾大学病院 予防医療センター長 / 医学部教授

● 高石官均先生
Hiromasa Takaishi

健康寿命をのばそう運動主宰

● 西川りゅうじん氏
Ryuji Nishikawa

高石官均先生

慶應義塾大学医学部卒業。医学博士（内科学）。同学包括医療先進センター専任講師、腫瘍センター長などを経て現職。長年にわたり国内外で、潰瘍性大腸炎・クローン病など炎症性腸疾患、及び、腫瘍・がんの療法に関する研究・臨床に従事し、斯界の第一人者として知られる。日本内科学会認定医、日本消化器病学会専門医・指導医、日本臨床腫瘍学会がん薬物療法専門医・指導医。日本がん治療認定医機構がん治療認定医。

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。

われていますが、もとは西洋のHEALTHを訳した和製漢語だった可能性が高いそうですね。慶應の医学は「健體康心」（けんたいこうしん=健やかな体と康らかな心）を原点に、心身の健康に資する臨床研究に1世紀にわたって取り組んでこられたのですね。

高石 今回の予防医療センターの拡張移転は、当院にとって次の100年に向けての重要プロジェクトであり、「一人ひとりの人生と共に歩む医療を」をコンセプトに、慶應病院が一体となって、健康寿命の延伸の一翼を担うこと、高度に個別化された健康管理プログラムを開発・実践すること、予防医療の新たな価値を創造することを目指して、皆さんの「健康」に寄り添って行ければと考えています。

西川 「一人ひとりの人生と共に歩む医療」という考え方は素晴らしいですね。『サザエさん』のお父さんの磯野波平さんの歳は54歳で、お母さんのフネさんは48歳だと知って驚きましたが、終戦の1945年（昭和20年）頃の日本の平均寿命は50歳でした。しかし、今や「人生100年時代」ともいわれ、人によって、また時と場合によって、一人ひとりの心身の健康状態は千差万別ですからね。

高石 開院当初の用語を使えば、まったく悪いところがない「十全健康」であれば言うことはありませんが、「帯患健康」といって多少の病気を抱えながら生きていくのが現実です。加齢によって身体機能が衰えたり、病気を患いやすくなります。十全健康と帯患健康の間を揺らぎながら、受診者一人ひとりが医師と二人三脚で人生を歩んでいける医療が求められていると思います。

西川 なるほど、高石先生は、まさに温故知新・不易流行で慶應医学の伝統を生かしながら令和の現在にあるべき『健康のすゝめ』を実践されようと考えておられるのですね。健康に長生きするためにこういったことに気を付ければよいのでしょうか。

医師としての原点を忘れない

高石 日本人の死因の1位はがんで、4人に1人以上ががんで亡くなっています。女性の死因の1位は大腸がんですが、早期に発見できればそのほとんどは治ります。しかし、女性の中には恥ずかしさから検査をためらって手遅れになってしまうケースもあります。まず何より大切なのは早期発見・早期治療です。

西川 平成元年にはがんによる死者は約21万人でしたが、令和に入って約38万人とほぼ倍増しています。日本は先進国で唯一、がんによる死者が増え続けており、アメリカの1.6倍もの人ががんで亡くなっています。

高石 日本人の死因の2位は心疾患、3位は老衰、4位は脳血管疾患、5位は肺炎ですが、定期的に健康診断を受診することで多くの命が救えますし、寝たきりにならずに済むことが少なくありません。

西川 一命を取り留めたとしても、なるべく長く心身ともに健康で元気に生きたいですからね。大切なのは時間的な寿命の長さより、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる健康寿命をいかに長くできるかでしょう。

高石 2021年の日本の平均寿命は男性が81歳強、女性が88歳弱で男女ともに世界一です。しかし、厚生労働省が公表した2019年の健康寿命は男性

72.68歳、女性75.38歳で、平均寿命と健康寿命の差は実に男性が8.73歳、女性は12.06歳もあります。この医療や介護を必要とする期間を少しでも縮めることが、ご本人にも家族にも社会にも重要です。

西川 そのための新たな拠点の一つとして拡張移転される予防医療センターでは、メンバーシップ制で世界トップレベルの最先端の医療を提供されるのですね。

高石 目指すところは、早期発見・早期治療のその前の段階で、病気にならない心身ともに健康な状態を受診者と医師がタッグを組んで創り上げていくことです。そのためには、Evidence Based Medicine（科学的根拠に基づいた医療）にプラスして、Narrative Based Medicine（物語りと対話に基づいた医療）が大切だと考えています。

西川 なるほど。先生に話を聞いてもらうだけで癒されますし、生活習慣病という通り、日常生活を伴走してもらえれば鬼に金棒ですね。

高石 駆け出しの研修医の頃、転院されて来た末期がんの患者さんのお話をよく聞いてお腹をしっかりと触診ただけで、ご家族からとても感謝されたことが忘れられません。そんな私の医師としての原点、慶應医療の原点を忘れず、精進して参りたいと決意を新たにしています。

西川 あらためて「医は仁術」なのだと感じ入りました。ご健闘をお祈りします！

Dr.Takaishi's Topic

2023秋 慶應予防医療センター-始業

高石先生がセンター長を務める慶應義塾大学の予防医療センターが森ビルの「虎ノ門・麻布台プロジェクト」に拡張移転する。新センターでは、最新機器による人間ドック、きめ細かな問診、事後の健康相談、慶應病院の各診療科への橋渡しなど、一人ひとりの健康状態に合わせたパーソナライズド・ドックが提供される。



Ryuji's Topic

AIが将来の医療費を予測

「日刊ゲンダイ」でAIが《健康資産》（将来の医療費）を推計予測するシリーズ記事がスタートし、第1回にりゅうじんが登場！花王とMLIZEによる、健康診断などのデータを入力するとAIが今後かかる可能性のある医療費を可視化してくれる画期的なシステムだ。後2000万円問題が話題を呼んだが、りゅうじんの《健康資産》は？



あざみ野STYLE[®]

2023 SPRING Vol.50

C O N T E N T S

- 02 **西川りゅうじんの健康対談**
高石官均先生×西川りゅうじん氏
一人ひとりの健康状態に合わせた
パーソナライズド・ドック
- 04 目次・MAP
- 06 KONO METHOD 2023
河野和彦先生
- 08 **かかりつけの婦人科医をつくり、
女性用の健診を受けて
健康状態を理解してください**
対馬ルリ子先生
- 10 認知症予防には、無理なく脳を守り、楽しく脳を活性化
木ノ本景子先生
- 12 **ドクター・ケイコの認知症予防カフェ**
- 13 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
「相続」を「争族」にしないために認知機能を保つ
櫻澤博文先生
- 14 **お母さんと子どもの力強い味方「Mom's ダイニング」**
- 15 「着るだけで疲労回復」などをうたう製品に関する法令が改正。
今後は新たな定義「家庭用遠赤外線血行促進用衣」が新設
山本富造氏
- 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[®]**
毎日の健康のために 超音波で頭部とボディのケア
昼と夜のリズムに合わせたそれぞれの香りを楽しむ
腰、骨盤、腸腰筋がラクにナール!
バイオエスぺランサ® 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 **ドキュメンタリー映画**
「認知症と生きる希望の処方箋」ついに完成
- 22 体と心と脳のために楽しく運動しませんか
- 23 アートフォーラムあざみ野のおすすめ講座
- 24 WELLNESS PACHINKO[®] WEST END
- 26 入学・進学・転勤の季節
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 88 回より

KONO METHOD 2023

総合ベスト27

当院では、2021年3月から2022年12月までの1年10カ月に中核症状、周辺症状が改善した方は476名でした。彼らに有用だった治療の上位27を紹介します。

順位	治療法	人数
1	★サプリメントX	106人
2	プロモクリプチン	52人
3	ウインタミン®	37人
4	★低出力超音波	28人
5	★フェルラ酸+ガーデンアンゼリカ	26人
6	チアプリド	25人
7	バルプロ酸	19人
8	スルピリド	16人
9	エビリファイ®	16人
10	ガランタミン	13人
11	アトモキセチン	12人
12	コンサータ®	11人
13	ハロペリドール	10人
14	人參養榮湯	10人
15	抑肝散	9人
16	ベオーバ®	9人
17	炭酸リチウム	7人
18	★赤ミズエキササブリ	7人
19	ボラプレジンク	6人
20	クエチアピン	6人
21	セルトラリン	6人
22	シアナマイド	5人
23	七物降下湯	5人
24	ドネベジル	4人
25	アマンタジン	4人
26	イフェンプロジル	4人
27	半夏白朮天麻湯	4人

■…覚醒系 ■…抑制系 ★…保険外

サプリメントX採用から1年10カ月で有用だった治療上位27

トップ5は、サプリメントX、プロモクリプチン、ウインタミン、低出力超音波、フェルラ酸+ガーデンアンゼリカです。サプリメントXは仮称で、本当の名称は別にあります。非常に良い伝導系サプリメントで、神経毒をブロックし、神経細胞膜を保護し、伝導速度を速くし、アンテナを増強します。興味がある方は、コウノメソッド実践医からアドバイスを受けてください。低出力超音波は、細胞が持つ波動に合う周波数の超音波を照射して、共鳴させて治すという仕組みです。

認知症の診断で一般的に処方されるガランタミンとドネベジルが、当院ではそれぞれ10位(13人)、24位(4人)で、トップのサプリメントX(106人)に比べると改善する人が非常に少ないです。トップ5に保険外のもの(★)が3つも入っており、保険薬だけで認知症を改善するのは難しいといえます。

覚醒系の薬剤(オレンジ)が上位に目立ちます。特に2022年にブレイクしたプロモクリプチンは、

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。



『コウノメソッド流 認知症診療スピードマスター』
著者 河野和彦 日本医事新報社
定価 ¥4,620(税込)
ISBN 978-4-7849-4643-3



『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 978-4-7849-4369-2

重度のアパシー(無気力)を覚醒させます。医者が効くタイプをわかればすぐに改善できます。保険薬なのに改善率が65%、パーキンソン症候群のある方は精神病でも認知症でも使うことができるので非常に期待できます。覚醒系では発達障害の人はアトモキセチンやコンサータ、てんかんを抑えて覚醒させるバルプロ酸。

抑制系(ブルー)の中で、ウインタミンは不穏な患者を穏やかにする第一選択です。ピック・アスベルガー系にはウインタミン、アルツハイマー脳血管性認知症にはチアプリド、レビー小体型認知症には抑肝散というのが、抑制系先発三本柱です。

コウノメソッド処方の工夫

高齢者は疾患の重複や薬剤過敏があり、診断基準マニュアル通りにはいきません。患者をよく診て、目先の症状を改善させるのが臨床医の仕事なので、東洋医学で行くのがコウノメソッドの根幹です。

薬を逆から読むとリスクになります。薬は副作用の可能性もあります。治療窓すれすれの用量設定で処方したり、1種類の薬を症状を制御する量まで増量すると副作用が起きそうな場合は2種類を少量ずつ合わせるたりすることもあります。中核薬の場合、1日1回の服用で副作用の心配があるときは、朝夕に半錠ずつ飲んで1日用量は同じにします。このように、認知症治療は想像力が試される料理と同じなのです。記憶のための薬で興奮させて、別の薬で興奮を抑えて薬代が上昇するのは止めなければなりません。家庭では家族が主治医になって、医師の指示の下で薬を加減するのが家庭天秤法です。

(YouTubeの本編では、コウノメソッドの治療の順番、パーキンソン症候群・てんかん・うつ・発達障害・アスベルガーなど認知症と重複がよく見られる疾患の鑑別、治療、処方についても紹介しています)

まとめ

コウノメソッドは、机上の空論、研究室の話を離れ、日常生活で役立つ知恵を生かし、個人差を考慮しつつ医学書の欠落部分を補い、ポジティブな気持ちで無理なく最高に効率の良い認知症予防治療ケアを目指します。認知症の現実と真実は、多くの患者様が教えてくれたことが集積してわかりました。それをこれからも発信していきます。医学は予防が基本です。皆さんが長生きしたいなら、次のことを意識してください。

太りすぎはあらゆる疾患のハイリスクですから、まず体重を落としてBMI23~25にします。定期検査を受けてがんを早期発見します。栄養学を学び、1日2食、糖質制限、ビタミンDやタンパク補充、炎症予防にミックスナッツを多めに食べましょう。会話やカラオケで嚥下機能を保ってください。ウォーキングができない人はフットマッサージをお勧めします。眠れないなら睡眠薬の服用も可能です。

かかりつけの婦人科医をつくり、 女性用の健診を受けて 健康状態を理解してください



産婦人科医、医学博士、
一般財団法人日本女性財団 代表理事、
医療法人社団ウイメンズ・ウェルネス 女性ライフクリニック銀座・新宿 理事長
対馬ルリ子先生

女性の生涯にわたる総合医療を実践されているほか、さまざまな情報発信、啓蒙活動を行っている対馬ルリ子先生に、困窮する女性を支援者が連携して助ける仕組みの日本女性財団について、そして女性特有の健康課題である更年期との付き合い方についてお話をうかがいました。

女性を支援する 「日本女性財団」

「女性の生涯の心身と社会的なウェルビーイングを支援する」というテーマを掲げて、日本女性財団を立ち上げました。

女性が抱える問題は、妊娠、貧困、暴力、疾患、子育て、育児をしながら仕事をするシングルマザーの貧困問題など、さまざまあります。国や自治体は困っている女性たちを救済したくても、制度や支援の手が届かない人が増えました。特にコロナ禍の自粛生活では人との交流が断たれて、助けを求める声をあげることが難しくなった女性が増えているのです。

女性ライフクリニックにも思いがけない妊娠をしてしまったという患者さんが来ます。しかし本当に困窮している人はクリニッ

クに来ることもできません。そういう人たちに手を差し伸べるには、女性を支援している民間団体やNPO、自治体などの団体同士が繋がって、情報交換して助け合っていく必要があると考えました。

そこで日本女性財団は女性たちの声と現状を国政に届けるべく、情報やデータを集めて政策提言に結びつけるつもりで活動しています。まずは現状を知る、現場で活動している人たちが横に手を繋ぐというのが今のプラットフォームの段階です。

人口は年々減る一方で経済格差が広がる日本の社会において私が心から望むのは、未来を担う若い人たちが、自分の人生や健康を自ら切り開いていく力をつけることです。しっかりとした仕事と収入があり、パートナーと一緒に育児も家事もシェアできればいいのです

が、そこまで力のある人は男性でも女性でも多くはありません。ですから、初めから人に頼って生きることを前提にするのではなく、一人ひとりが自分の足で立ていけるように教育を受け、仕事をして、将来に関する自己決定をサポートできる社会になってほしいと思います。

若い人たちと子どもたちを助ける活動は、私だけではとてもできません。一人ではできないこともみんななら実現できると信じて財団を設立しました。一人でも多くの方にご協力をお願いしたいです。

婦人科を味方にして 更年期を乗り切る

人生100年時代では、更年期が人生の真ん中頃にやってきます。女性にとって、50歳前後で迎える更年期は人生の節目です。更年期と更年期以降をどのように生きるかという課題も出てきました。更年期では、女性ホルモンの減少によって疲れやすい、精神的に落ち込む、イライラするなどの症状が出やすくなります。ま

た、骨・関節・筋肉などの運動器系が弱くなる、シミやシワが増える、脳の認知機能・判断力が落ちるなどの影響もあります。

更年期と更年期以降の不調や老化を防いでいくためのポイントを2つご紹介します。

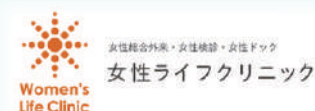
ひとつ目のポイントは、かかりつけの婦人科医をつくっておくということ。多くの女性は自分の体調が揺らぐと、努力が足りないからだ自分を責めてしまいます。そのようなときに気軽に相談できる婦人科医は人生の強い味方になります。更年期にはホルモン治療、漢方やサプリの処方でもできますし、女性特有の複合的な体調不良にも対応しますので、ぜひ婦人科を上手に使ってください。

ふたつ目のポイントは、症状がなくても毎年健康診断を受けること。それも女性用の健診をできるだけ若いときから受けて、今の年齢に必要な項目や自分の健康状態を客観的に理解しておきましょう。体調が悪くなったときに、健診や人間ドックのデータを見ながらかかりつけ医と相談することができます。

かかりつけ医を持って、健診をきちんと受けている人とそうでない人では、10年後、20年後の人生に大きな差が生じます。更年期の症状が原因で仕事を辞めるなどは、とてももったいないことです。ぜひ今からケアを始めて健康な体をキープしていきましょう。

女性は自分のことよりも、子どもや親や夫のことで一生懸命になってしまいます。仕事を持っていれば、そこに会社も加わります。母親、妻、娘、会社員などすべての役割を頑張ろうとする女性ほど体調を崩してしまうのです。女性の健康は女性だけの問題ではなくなりました。健康経営やSDGsの観点から、男性や職場の理解も必要になってきました。性別などの違いを認め合い、ダイバーシティができれば、みんなが生きやすい世の中になっていくでしょう。私は女性の健康を医療で支える側に回って、「人のことよりもまず自分の健康を守り、そして健診や検診を受けて、医療を上手に使いながら健康で長生きしてくださいね」と願っています。

DATA



対馬ルリ子女性ライフ クリニック銀座

受付時間
10:00～18:00(月曜10:00～18:30)
休診日
日曜日・祝日

〒104-0061 東京都中央区銀座
2-6-5 銀座トレシャス7F
☎ 03-3538-0270
🌐 [https://w-wellness.com/
ginza/](https://w-wellness.com/ginza/)



一般財団法人 日本女性財団

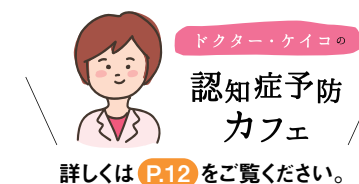
🌐 [https://japan-women-
foundation.org/](https://japan-women-foundation.org/)

日本女性財団では、「フェムシップ」というプログラムでサポーター、パートナー、ボランティアを募集しています。詳しくはホームページをご覧ください。

認知症予防には、無理なく脳を守り、 楽しく脳を活性化



ヘテロクリニック
木ノ本景子先生



『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。

脳は加齢によって少しずつ衰えていきますが、活動が減りがちなコロナ禍は脳への刺激も減って認知症になるリスクが高まっています。40代50代から始める生活の工夫や気持ちの持ち方で認知症を予防し、脳の健康を保つ方法をご紹介します。

脳を守り、活性化することが認知症予防

脳は加齢によって衰えていきますが、少しの工夫で認知症を予防して、脳の健康を維持することができます。認知症を予防するには、脳を守ることと、脳を活性化すること両面でケアして、脳の健康を保つ必要があります。

①脳を守る

脳を守るためには、ストレスケアと睡眠が大切です。

ストレスは脳にダメージを与え、新しいものを覚えるのに重要な場

所である海馬を委縮させるといいます。ところが、ストレスは自分でも気づきにくいという性質があります。初めはストレスと感じていたこともストレスとは思わなくなったのは、決してストレスがなくなったからではありません。ストレスはあると思って、ストレスケアをすることが重要です。

日本は先進国で最も睡眠負債が多いといわれていますが、脳を守るという観点からいうと睡眠はとても重要です。というのも、眠っている間に脳にたまった老廃物を除去する働きがあります。実際、睡眠時間が少ない人のほうがアル

ツハイマー病の原因物質が脳にたまっているという報告があります。

②脳を活性化する

脳を活性化するには、運動が重要です。運動をすることで、脳の神経細胞を育てる栄養因子が増えるといわれています。特にお勧めしたいのが、指の運動です。というのも、指は脳に占める割合が大きいので、脳を活性化させる効果が高いのです。

運動するときには、どの筋肉が収縮しているのかを意識するとより効果的です。

コグニッション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせたコグニサイズを取り入れるのもよいでしょう。

気をつけたいのが、やりすぎる。やり過ぎるとストレスになって記憶力が低下するといわれています。自分に合った運動量を見つけるようにしてください。

食事や口腔ケアは、脳を守る、活性化するという両方の側面から重要になってきます。バランスの良い食事を心がけましょう。

変えられるものに注目する

認知症の発症リスクには、いろいろあります。

遺伝や環境要因、子どもの時の教育環境など自分ではどうしようもないものもありますが、生活習慣や行動など自分で変えられるものも多くあります。

認知症を予防するには、自分で変えていけるものに注目し取り組む必要があります。

例えば、周りに気を遣ってストレスを溜め込むようなタイプの人や、50歳を過ぎてから急に周りに気を遣うのをやめようと思っても難しいでしょう。そういう場合は、自分に合ったストレスを解消する方法を探すほうが効率的です。

〈変えられること〉
行動、生活習慣など

〈変えられないこと〉
遺伝、性格、家庭環境、
本人の歴史など

楽しむと脳の働きが活発になる

認知症予防において、前向きな気持ちはとても重要な要素です。人は楽しいと感じるときや、ワクワクしているときは脳の働きが活発になります。一方、体にいいことをしていてもそれが負担になればストレスを感じ、脳にダメージを与えます。例えば同じ運動をしても、楽しんではるか、イヤイヤながらするかでは脳への影響が違います。また、楽しみながらすることはストレス軽減につながる、継続しやすいなど、たくさんのメリットがあります。

一人でマイペースにこつこつやるほうが楽しい人もいれば、みんなで一緒にやるほうが楽しいと感じる人もいます。年齢が上がるにつれて体

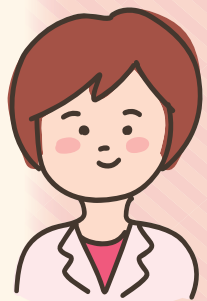
力や興味の個人差は広がりますから、自分の性格や個性を考えながら自分が取り入れやすいものを選んでいくとよいでしょう。

自分に合う認知症予防をカスタムする

私が診ている患者さんの中には、健康に良いとはいえないことをしているのに、認知機能も体もしっかりとされている高齢の方がいます。いわゆる健康的な規則正しい生活ではありませんが、好きなことをしてストレスをためず幸せそうです。そのような方を見ると、人生の楽しみをそいでまで健康的な生活をする必要性があるのか考えてしまいます。

世の中にはたくさんの健康情報があふれていて、すべてを実行することはできませんし、正解もありません。一人ひとり体質も体力も生活環境も違います。認知症予防は自分に合った方法や生活への取り入れ方をカスタムメイドする時代なのです。





ドクター・ケイコの

認知症予防 カフェ

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。



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。

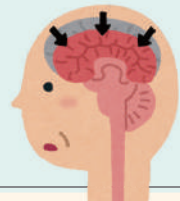
3/16(木) 13:30～15:30

家族が
認知症になったら



4/13(木) 13:30～15:30

これだけは知っておきたい
認知症の基礎知識



5/18(木) 13:30～15:30

認知症の人の
心を理解する



6/8(木) 13:30～15:30

認知症予防の
ための脳トレ



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



YouTube

「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↓



メンタル産業医ドクター櫻澤のヘルシーコラム



いつも **心** にうるおいを！

櫻澤博文先生

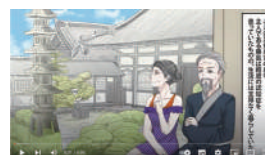
医師、労働衛生コンサルタント、社会健康医学修士、
医学博士、日本産業衛生学会指導医、産業医科大学
学認定メンタルヘルスエキスパート産業医

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

「相続」を「争族」にしないために認知機能を保つ

認知機能の維持で 争族や遺言での遺恨を防ぐ

世の中には「親族によるオレオレ詐欺」が実在しています。「実子」が親を錯誤させ、自身に有利な遺言を作成、または偽造した上でその親に後見人をつけさせます。これで実親は「被後見人」へと仕立てられ、遺言の変更を困難にさせるという一連の行為を指します。YouTube 動画で解決法は確認できます。



【争族防止】成年被後見人でも公正証書遺言が作成できる医師の立会支援とは

「争族」を予防し、かつ遺言で遺恨を招かないためには、日頃から一人ひとりが認知機能を高く保つ意識が必須条件です。そこで認知機能や精神症状に対する微弱超音波刺激の科学的有効性を紹介します。

微弱超音波刺激装置による 認知機能と介護者負担度の検証結果

レビー小体型認知症4症例、アルツハイマー型認知症2症例の計6症例を対象に、神奈川歯科大学附属病院・横浜クリニックの臨床心理士藤井博子氏らが行った12週間の微弱超音波刺激装置による認知機能と患者重症度及び介護者負担度への効果検証結果を紹介します。ミニメンタルステート検査 (MMSE) という汎用性の高い認知機能検査に加え、時間・場所・計算力など11の項目に関しては、6症例すべてで認知機能や精神症状の軽快が確認されていました。また患者の重症度や介護者負担度評価する神経精神目録・質問票 (NPI-Q) で

は、6症例中5症例で軽快が確認されていました。

出典：藤井博子、岡野秀鑑、霜鳥良雄、小阪憲司. 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

レビー小体型認知症患者の 特定臨床研究結果

レビー小体型認知症患者における認知症に伴う行動・心理症状 (BPSD)、及び介護負担への微弱超音波刺激の効果を検討した特定臨床研究の結果は以下の通りでした。

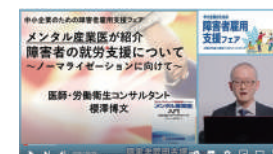
- ・認知症に伴う行動・心理症状は早くも8週目には改善が期待可能
- ・12週目でパーキンソンズ症状の改善に加え介護負担も軽減
- ・認知機能は8週目で改善傾向が確認されたが、12週目には確認されず課題が残る



微弱超音波刺激装置は認知症に対して科学的有用性が確認され始めているだけではなく、予防方法としての実用化に向けた研究が進められています。特に介護者への負担を軽減する効果は、介護離職を防止するという社会医学的効果が期待できるため、今後更なる検討と活用の拡大が望まれます。なぜならば、被相続人の認知機能が改善すると、比して遺言の信憑性は高まり、対して「争族」は予防できるようになります。結果として市民の幸福追求権にも寄与しえることでしょう。

出典：レビー小体型認知症と臨床診断された患者を対象とする頭部超音波刺激装置 Ultra-Ma の有効性及び安全性に対する臨床研究. 特定臨床研究 報告書

東京都主催「中小企業のための障害者雇用支援フェア」における講演もあわせてご覧ください。



障害者の就労支援について ～ノーマライゼーションに向けて

「子どもたちをたくましくしたい」という思いで、
お母さんの手作りの食事を提供し続ける
「Mom'sダイニング」。
代表の櫻井さんにお話をうかがいました。

お母さんと子どもの 力強い味方

「Mom'sダイニング」

子どもたちを健康に、 たくましく

子どもたちを育てたい、人を健康にしたいということがスローガンです。私たちが親からいただいたなかで一番感謝すべきなのは、食事はもちろん、健康に育ててもらったことです。その私たちが子ども世代にできるのは、「子どもたちを健康に、たくましく」してあげることです。

しかも、栄養や医療の専門家としてではなく、ホームドクターでもある「お母さん」という立場から支えてあげたいと思いました。ですから、Mom'sダイニングという名前なのです。

今のお母さんたちは働きながら子育てしていますから本当に大



スタッフの笹口さん(左)、代表の櫻井さん(右)

変です。「子どもに手作りの食事やお菓子を作ってあげたいけどできない」という罪悪感をお持ちの方がたくさんいます。そんな思いにに応えたくて、このお店で食べたり、おかずを買って帰ったり、あるいは料理教室やワークショップに参加していただいたりしています。

食事のメニューは？

私がお弁当で心がけているのが、おかずに同じ調味料を使わないで味付けを変えることです。おかずの種類も毎日変えています。ですから、Mom'sダイニングで毎日お弁当を買っても、食事をして、飽きることはありません。

また、地産地消も大切にしています。私が勝手に名付けた市民ファーマーさんは、仕事をリタイアした後に土地を借りて野菜をつくる方で、この辺りには多くいます。彼らが作った野菜を分けていただく代わりに、ご自分の作った野菜を使ったランチを無料で食べていただいています。まさにサステイナブルです。



「くしやきはまさか」

果物、種子、野菜、きのこ、発酵食品、豆、魚、海藻の頭文字をとって「くしやきはまさか」という標語をつくっています。偏りがちな毎日の食事にこの8つの食材を足すだけで、バランスのよい健康的な食事を実現できます。保育園から小学校、大学まで幅広くお伝えして、行政の力や学校の力も借りながら、5万人の食卓を変えたいと思っています。

将来、フランチャイズにするのが目標です。こういうお店がみんなの近所にあったらいいですよね。コンセプトは「おかん」。ホームドクターであるお母さんが子どもたちに食べさせたいと思うものを作っていく。このコンセプトに沿ってやっていきたいです。

Mom'sダイニング

☎ 045-884-8446

📍 横浜市青葉区青葉区新石川 2-15-1

🕒 ランチタイム 11:00 ~ 18:00

🕒 ナイトタイム 18:30 ~

📅 日曜・祝日

🌐 <https://moms-dining.jp/>



interview

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



「着るだけで疲労回復」などをうたう製品に関する法令が改正。

今後は新たな定義

家庭用遠赤外線血行促進用衣

が新設

コロナ禍の影響もあり、疲労回復などの効能をうたう衣類（一般医療機器の認証を取得し製造販売されていたものもあり）が、広く普及していました。厚生労働省では、これらの製品の有効性、安全性をより高めるために、「厚生労働大臣が指定する高度管理医療機器、管理医療機器及び一般医療機器」に関する法令を令和4年10月11日に改正し、今後は、一般医療機器「家庭用遠赤外線血行促進用衣」として取り扱われることになりました。この法改正によって、これらの製品がどう変わるのか、一般社団法人 日本ホームヘルス機器協会 会長 山本富造氏にお話をうかがいました。

「家庭用遠赤外線 血行促進用衣」が新設

厚生労働省はこの問題を解決するために、これらの製品群に対して、血行改善による疲労回復等を行う目的で使用する、遠赤外線を放出する機能を持つ衣類形状の医療機器を「家庭用遠赤外線血行促進用衣」として新たなカテゴリーを設けました。今後は、一般医療機器として販売するには、新たに「家庭用遠赤外線血行促進用衣」の定義に従うことが必要となり、厳しい「自主基準による評価」が必要となりました。

また、製品の評価基準については、一般社団法人日本医療機

器工業会が作成した「家庭用遠赤外線血行促進用衣自主基準」に準拠する必要があるとされ、厳しい臨床結果が必要とされることになりました。

「ボディメンテナンスウェア」というカテゴリーを 日本ホームヘルス機器 協会が新設

一般社団法人 日本ホームヘルス機器協会では、消費者の皆様により高品質で効果が実証された製品をお使いいただくために、また、皆様が健康に過ごしていただくためのセルフメディケーションの普及のためにも、この法令改正に

基づいて、正しい情報を発信し続けていきます。

まず、これまでの製品とは明確な違いを出すために、新たに「家庭用遠赤外線血行促進用衣」の定義に該当する製品として「ボディメンテナンスウェア」というカテゴリーを設けました。

このボディメンテナンスウェアという名前を持つ製品に関しては、厚生労働省より規定されている「自主基準」を忠実に遵守し、臨床結果が証明されたものだけとなり、消費者の皆様が安心してお使いいただける製品となります。詳しくは以下のホームページをご覧ください。

一般社団法人
日本ホームヘルス
機器協会のホームページ

🌐 <https://www.hapi.or.jp/index.html>



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!
- ※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。

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。



BAR TIME 19:00～24:00 19時からはバートタイム

*カフェメニューの注文も可

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。



山崎 12年
¥1,500

世界的権威のある
酒類コンテストで
数々の賞を受賞し
ているジャパニ
ズウイスキーの代
表格。芳醇な香り
となめらかな味わ
いをお楽しみくだ
さい。



ラガヴァリン 16年
¥1,000

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

グレンファークラス 12年
¥800

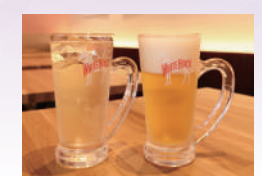


マスター厳選の

幻の日本酒や焼酎も各種



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

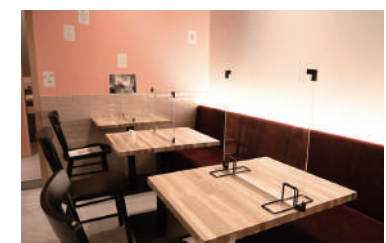


- Drink Menu
- ビール ¥600
 - ハイボール ¥500
 - グラスワイン (赤/白) ¥600



- Food Menu
- ミックスナッツ ¥400
 - オリーブ ¥400 など

- グループでのご利用や
打ち合わせにも◎
- ゆったり座れるテーブル席
- ペットOKのテラス席





うららかな春を味わう
ドリンク & 和スイーツが新登場

さくら抹茶ラテ ¥700

芳醇な抹茶ラテにさくら風味のクリームを浮かべました。ほのかな桜の香りに春の訪れを感じられる一杯です。

いちご抹茶ラテ ¥700

芳醇な抹茶ラテに甘酸っぱいいちご風味のクリームを浮かべた、アリソンで人気の春ドリンクです。

抹茶パフェ ¥750

濃厚でほろ苦い抹茶のソフトクリームに白玉と粒あんを添えた、さくらの香り漂う春の和スイーツ。

キャラメルミルクティーラテ ¥680

ミルクィな甘さとキャラメルの風味を楽しめるミルクティー。

CAFÉ TIME 10:00～18:30

店内で販売しています

カフェブエンテ

5袋入り ¥1,080

15袋入り ¥3,570 (箱代¥330含む)



お土産やプレゼントに如何ですか?

ティーバッグセレクション ¥1,643



霧島西茶

1本 ¥216

3本入り ¥648 5本入り ¥1,080





認知症予防 カフェ

- 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)

カフェで 気軽に認知症予防

3/16 (木) 13:30～15:30 家族が認知症になったら	4/13 (木) 13:30～15:30 これだけは知っておきたい認知症の基礎知識
5/18 (木) 13:30～15:30 認知症の人の心を理解する	6/8 (木) 13:30～15:30 認知症予防のための脳トレ

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.12 をご覧ください。



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
- 🕒 バートタイム 19:00～24:00
- 📅 不定休



本誌の提示で!

ハイボール
¥50 引き

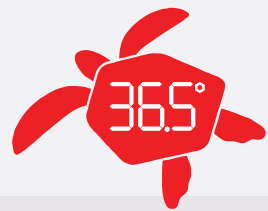
※お一人様1回限り

2023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

2023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°

Brain&Body Store®は、上山製作所の超音波機器ウルトラマの総販売元、山本化学工業(株)公認バイオエスペランサ正規販売店です

☎ 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



毎日の健康のために 超音波で頭部とボディのケア



ウルトラマ
頭部ケアマシン
[UM-123, UM-123x]



ウルトラマ 頭部 &
ボディケアマシン
[Bp-21]

※実際は洋服の上からではなく、素肌に使用します。

ウルトラマ体験(20分)

- 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 (頭まわりモデル)
- ※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

ご予約
OK

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
ページ



昼と夜のリズムに合わせたそれぞれの香りを楽しむ



浦上式アロマオイル (昼・夜用セット)
¥5,984 (税込)



浦上式アロマシール (昼・夜用セット)
¥3,850 (税込)



ラクナール
¥10,175 (税込) お試しできます

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⑨～7日⑨
- 場所: スペイン、バルセロナ



出展



Independent Ageing Expo and Convention 2023

- 会期: 2023年10月13日⑨～15日⑨
- 場所: 愛知県国際展示場



出展予定



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



Brain & Body Store®
¥22,000 (税込)

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。

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6月30日まで有効



バイオエスペランサ®
めぐり美Pタイプ
カバーに入れて、
気になるところに使えるタイプ。
¥33,000 (税込)



バイオエスペランサ®
めぐり美パームガード
エイジングサインを感じやすい手
を優しく保温と保湿します。
リバーシブル。 ¥38,500 (税込)



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)
¥33,000 (税込)



バイオラバーは
レンタルも行っています。

詳細はこちら



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!



※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。



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



ドキュメンタリー映画

「認知症と生きる希望の処方箋」

ついに完成

2023年8月から公開決定!

新宿武蔵野館にて



2021年11月頃から撮影準備が始まったこの作品。約1年間の撮影期間を経て、2022年12月にドキュメンタリー映画「認知症と生きる希望の処方箋」が完成しました。現在、認知症患者数は増加を続けており、団塊世代の多くが75歳以上の後期高齢者となる2025年には、認知症を患う人の数が700万人を超えるとの推計値が発表されています。これは、65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症という計算となります。これが「2025年問題」です。そして、有効な治療薬が少ないと言われるなか、医療・介護業界、国がこの2025年問題への対応に尽力しています。

認知症になりながらも希望を持ち続け、人生の瞬間を楽しむ

この映画は、これまでの認知症やがんを扱った映画とはまったく異なるアプローチとなっています。タイトルの中に「処方箋」ということばがあるように、「認知症を治す」ことにではなく、認知症になっても希望を持って楽しく人生を過ごすための何かがあるはずだというアプローチがとられています。

監督の野澤和之氏は、「これまでは認知症の映画というと、病状の悪化や介護の辛さばかりに目を向ける作品が多かったのですが、本作品は異なります。認知症であろうと、がんであろうと、必ず希望の処方箋がある。それぞれの人生で異なるかもしれないが、希望は必ず存在する。まず、生きていること自体を希望とらえてみようではないか。認知症になりながらも希望を持ち続け、人生の瞬間瞬間を多に楽しむことができるのではないかと映画づくりに取り組みました」と語ります。

野澤和之監督



「認知症と生きる希望の処方箋」では、さまざまな認知症の処方箋のなかで、「音楽療法」という手法に注目しました。医師や施設の協力のもと、2人の音楽療法士がさまざまな楽器を駆使して、認知症患者と音楽を共にします。患者さんも、子どものころに覚えた歌は忘れられないのでしょう。元気に明るく、時には笑いながら一緒に口ずさみ、幸せな瞬間を楽しんでいます。

認知症になる人が増え続ける現在、このドキュメンタリー映画は、認知症と共に生きる力を与えてくれます。

試写会の開催

2022年12月26日(月)に関係者向けの試写会が行われました。「昔よく聞いた音楽はいつまでも覚えていて、今でも口ずさむことができる」「認知症になっても楽しそうに過ごしているのが印象的でした」「希望の処方箋というタイトルどおり、夢と希望を抱かせる映画でした」「多くの人に観てほしい。公開が待ち遠しい」など、皆さんから高い評価をいただきました。



🗨️ カメラマン 吉田誠氏

音楽療法、まだ日本社会には聞きなれない療法、この映画を観ればすべてのことがわかります。音楽を通して変化する人々の表情の輝き、動きの躍動感をカメラ越しに体験したとき、音楽療法の素晴らしさが見えてきました。まだ認知度の低い医療法を施す人、それを受ける人、協力する人との優しい人間関係の中から、社会における音楽療法の重要性和未来があると感じました。

🗨️ プロデューサー 田寺順史郎氏

素晴らしい撮影・取材環境を提供してくださった、病院長をはじめ出演者、支えてくれた関係者の皆さんに感謝の言葉しか出ません。本当にありがとうございました。参加した方々は異口同音に映画製作に関わったことに、喜びと期待の言葉がありました。監督、カメラマンはじめ、編集マン、音声その他スタッフの労をねぎらうと共に、できあがる作品への期待は小さなものではありません。前作品「がんと生きる言葉の処方箋」の封切り時は、連日満席状態でした。小生は毎日劇場の入口で、当日観られないお客様に頭を下げ通し、うれしい「お詫び」の再現を夢見ています。皆様のご支援に感謝し、この映画の成功を祈ってやみません。



映画の概要

タイトル：ドキュメンタリー映画
「認知症と生きる希望の処方箋」
*文化庁「ARTS for the future 2」補助対象事業作品

〈後援〉一般社団法人 日本在宅介護協会
一般社団法人 日本セルフケア研究会
〈製作〉2025年問題映画製作委員会
<https://kibounosyohosen.com>
〈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
〈配給〉武蔵野エンタテインメント株式会社

*2023年8月新宿武蔵野館にて封切り、その後全国ロードショー





体と心と脳のために

楽しく運動しませんか

ストレッチマシン スタジオプログラム

スタジオレッスン
が充実!!

ストレッチ & スタジオ FunUP (ファンアップ)

MAP 4

☎ 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!

入会金(¥5,500)

登録料(¥3,300)

無料

クーポンコード agg002

2023年5月末日まで有効



無料体験実施中!



ゴルフスクール

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

MAP 5

☎ 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

2023年5月末日まで有効

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

スクール体験1回 無料



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

テニススクール

東急あざみ野テニスガーデン

MAP 6

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

🕒 [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

🕒 [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

2023年5月末日まで有効

- ①入会金・初月会費50%OFF・レンタルバス3カ月無料
- ②初心者クラス初月受け放題

※キャンペーン適用は、3カ月継続が条件です。

4月スタートの新講座

申込受付スタート!

アートフォーラムあざみ野のおすすめ講座

毎月第1水曜日

4/5(水)

10:00～11:30

女性のがん手術後のリハビリとケア講座

がん手術後のリンパ浮腫の予防や症状緩和を目指したセルフケアを学ぶ



- 対象・定員 : がん手術後おおむね8週間以上の女性20人
- 参加費 : ¥700
- 受付開始 : 3/8(水)
- 申込方法 : 電話 045-910-5700

講師:金子真紀代さん



毎月第4金曜日

4/28(金)

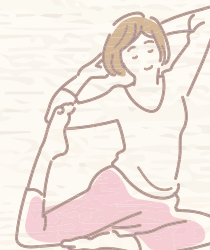
10:00～11:15

産後ヨガ ～1歳までの赤ちゃん～

お座り期からハイハイが始まる赤ちゃんといっしょに参加できる講座。
ヨガやスクワットなどのセルフケアとママ同士の交流を楽しめます。

- 対象・定員 : 産後6ヵ月～1年までの母子16組
- 参加費 : ¥900
- 受付開始 : 3/11(土)
- 申込方法 : HP

講師:十河ゆみさん



4月～6月の火曜
15:20～16:20

3ヵ月コース

更年期トータルケア講座(全12回)

エクササイズを中心に更年期のケアを学びます。

- 対象・定員 : 女性先着22名
- 参加費(全回) : ¥9,600
(横浜市外在住者¥10,560)
- 受付開始 : 2/22(水)
- 申込方法 : 電話 045-910-5700

保育あり

- 1歳6ヵ月～未就学児600円
(初回登録料1,000円、
登録なしの場合900円)
※産後ヨガのみ2ヵ月～未就学児で
料金はお問い合わせください。
- 開催4日前までに要予約。
(先着順)
- 〈子どもの部屋〉
電話 045-910-5724(9:00～17:00)



講師:松永まゆ子さん

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)

MAP 7

☎ 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/>

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





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て、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

入学・進学

通勤の季節

新生活のスタートは、ハウジングセンターにおまかせ！

お部屋探しに

便利なオンラインを活用しましょう！



サイトで物件探し

物件情報が満載のWebサイトで好きなときに希望のお部屋をお探しできます！



オンライン内覧

スタッフが現地から動画で中継することで、お客様は現地に行かずに内覧することができます！



オンライン重説

契約締結前に行う重要事項説明を対面ではなく、ビデオ通話で説明を受けることができます！



ハウジングセンター HP もあわせてチェック！

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る

2023年6月30日まで有効

WEB版 あざみ野STYLE

あざみ野STYLE

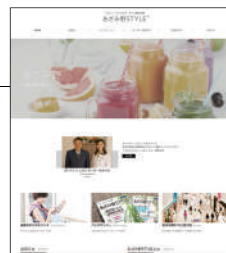
検索

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！



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 神奈川県 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 63件
被害金額
約1億1000万円
(前年同期比約1.7倍！)
※2022年1月～11月9日