

ヘルシーライフ&クーポン情報満載!

TAKE FREE

あざみ野STYLE[®]

2024 SPRING
vol.53



ドクター・ケイコ

認知症予防
チャンネル



《未病》を改善して
心も体も元気に!!

黒岩祐治 神奈川県知事 × 西川りゅうじん氏

ボディメンテナンスウェアの
臨床試験実施を受けて

大阪大学名誉教授 大山良徳先生

40代の3割、50代の5割以上に発症!

隠れ脳梗塞の予防は血流改善がカギ

名古屋大学環境医学研究所教授 澤田誠先生

春に認知症の問題行動が悪化しやすい

理由とその対策

ヘテロクリニック 木ノ本景子先生

KONO METHOD 2024

名古屋フォレストクリニック
河野和彦先生

2025年問題への処方箋 その2

嚥下性肺炎防止へも応用可能!

~微弱超音波刺激による認知機能改善効果~

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



黒岩祐治氏

早稲田大学政治経済学部卒業。フジテレビジョンに入社し、報道記者などを経て、「FNNスーパータイム」「報道2001」などでキャスターを務める。自ら企画・取材・編集を手がけた救急医療キャンペーンが放送文化基金賞を受賞し、「救急救命士誕生の父」と評される。国際医療福祉大学大学院教授を務めた後、2011年より神奈川県知事に就任。現在4期目。2022年に未病コンセプトを活用した「健康な高齢化」に向けた取り組みが国際的に認められ世界の「The Healthy Ageing 50」の50人の1人に選ばれる。

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ぼそう運動スーパーバイザー、神奈川県文化プログラム「マグカル・テンプル」座長、拓殖大学客員教授などを務める。

西川 黒岩知事は「未病」という言葉と概念を、日本中、世界中に知らしめていますね!

黒岩 「未病」とは、2千年前の前漢の時代に著された中国最古の医学書『黄帝内経』にある「上医（一流の医師）は未病を治す」という言葉に由来します。健康と病気を二者択一で捉えるのではなく、健康から病気の間をグラデーションの状態と考え、より良くしていこうという人生100年時代の新たな健康観です。神奈川県では子ども、女性、働く世代、高齢者等のライフステージに応じた未病対策、また、県内の企業・行政・研究機関の産官学で連携して未病産業研究会を設立し、ヘルスケア分野のイノベーションに取り組んでいます。

健康と病気の間を連続的に変化する状態が「未病」



西川 なるほど、温故知新で最新技術とも融合して未病の考え方をより身近で活用しやすくしつつあるのですね。

黒岩 未病の考え方を最新のデータサイエンスと結びつける取り組みもすでに具体化しています。神奈川県がWHO（世界保健機関）と東京大学と共同開発した「未病指標」は、アプリの簡単なチェックで未病状態を0～100で数値化できます。

西川 漢方をはじめ東洋の伝統的な医療と西洋の進んだ医学を統合し、さらに最先端のテクノロジーを活用することで、まさに「未病2.0」に進化したつあるのですね。



黒岩 超高齢社会を乗り切るためには、一人ひとりが自分の未病状態をセルフチェックし、自ら生活パターンを変え、行動変容していくことが大切です。

西川 奇しくも日本におけるコロナパンデミックは2020年2月に横浜港のダイヤモンド・プリンセス号から始まりました。神奈川県に来航した「第二の黒船」によって私たちの健康と医療が世界と密接につながっていることを改めて思い知らされたわけですが、知事は欧米やアジアの政府や医療関係者と積

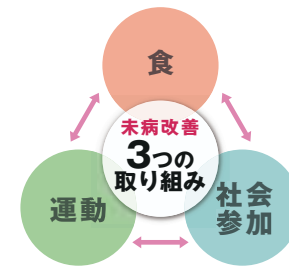
極的に意見交換されていますね。

黒岩 各国で「日本はコロナによる死亡者数がケタ違いに少ないのはなぜか?」とよく質問されますのですが、話しているうちに「その答えは未病にある」という考えに行き着きます。もともと日本人は食のあり方をはじめ健康的なライフスタイルに関心が高い国民です。重症化リスクの高い糖尿病、肥満、高血圧などの患者が比較的少数だったことがコロナで亡くなる人が少なかった要因の一つだと考えられます。この点に私たちはもっと自信を持つべきです。

西川 おっしゃる通りです。「未病」の状態から改善していくには何が重要でしょうか?

黒岩 「未病」の改善には、食・運動・社会参加の3つが大切です。食と運動の重要性は言うまでもありませんが、外に出て社会と関わり、地域とつながること、そして何より誰かの役に立っていると感じられることが大事だと思います。

西川 サミュエル・ウルマンが『青春の詩』で「青春とは人生のある時期ではなく心の持ち方である」と説いた通りですね。人はいくつになっても生きがいを感じられることが、心身の健康に何よりプラスでしょう。



黒岩 横浜市旭区に若葉台団地という約1万3千人が住む大規模な団地があります。この団地も高齢化率が右肩上がりで65歳以上の住民が50%を超えています。それにもかかわらず、要介護認定率、つまり介護を必要とする人の率はこの15年間ほとんど増えておらず、「若葉台の奇跡」と呼ばれています。

西川 高齢化率は上がっているのに要介護認定率が横ばいとは、どんな秘訣があるのでしょうか?

黒岩 この団地の自治会は素晴らしくて、誰でも気軽に参加できるさまざまなイベントを開催しており、活発な多世代交流によって高齢者が元気なのです。でも「住んでいて楽しい団地にするためであって、要介護認定率を低くしようなんて考えたこともない」といいます。地域コミュニティが充実すれば住民は元

気になることが若葉台団地で実証されています。

西川 神奈川県は県営団地のシニアのグループによるコーラス発表会も盛り上がっていますね。

黒岩 本県の県営団地でも高齢化の進展に伴って、ともすれば高齢者が孤立しかねない状況があります。そこで、団地におけるコミュニティ創りのためにコーラスに着目しました。ポイントは、集まってただ歌を練習するのではなく発表の場を設けていることです。しかも本格的な劇場で正装して大勢の観客の前で歌うのです。大きな舞台での本番に向けてガンバって練習するうちに高齢者の皆さんが心身ともに元気になっていくのを目の当たりにしています。

西川 さすがは早稲田大学の学生時代にミュージカル研究会でステージに立った知事ならではの施策ですね!

黒岩 日本は先進国やアジアで最も早く高齢化が進んでいますが、その中でも神奈川県は高齢化の進み方が一番早い地域です。だからこそ、アメリカのハーバードやスタンフォード大学の医療研究者からもベトナムなど各国政府からも注目を集める、本県の未病改善プログラムをさらに推進していく必要があると考えています。

西川 世界の未病先進地域である神奈川県のリードボーカルとして、これからも国内外で元気を発信してください!ありがとうございました。

Gov.Kuroiwa's Topic

黒岩祐治知事がナビゲーターとして「県政のいま」「神奈川の進むべき未来」など神奈川県の実情を掘り下げるトーク番組を放送中! 知事とキャスターの二刀流で、毎回多彩なゲストを招いて、最前線で指揮を執る熱い思いや施策に携わる人の活躍を紹介している。

J:COM
「月刊KANAGAWA 914」



J:COM 湘南・神奈川地上デジタル11チャンネル 県公式YouTube! かなチャンネルで過去放送が見られる

Ryujin's Topic

りゅうじんが座長を務めた神奈川県の文化芸術の魅力でにぎわいをつくるマグネット・カルチャー略して「マグカル」の一環で、未病改善や団地におけるコミュニティの活性化などに向けて「県営団地におけるシニア合唱事業」を行っている。10の県営団地のコーラスグループが歌声を披露する「団地コーラス発表会」を開催♪

シニア合唱事業
「団地コーラス発表会」



団地集会所でコンサート、歌声広場・合唱レッスンを実施 神奈川県立音楽堂で10団地のグループが発表会を開催

あざみ野STYLE

2024 SPRING Vol.53

CONTENTS

- 02 西川りゅうじんの健康対談
黒岩祐治氏×西川りゅうじん氏
《未病》を改善して心も体も元気に!!
- 04 目次・MAP
- 06 KONO METHOD 2024
河野和彦先生
- 08 春に認知症の問題行動が悪化しやすい理由とその対策
木ノ本景子先生
- 10 ボディメンテナンスウェアの臨床試験実施を受けて
大山良徳先生
- 12 40代の3割、50代の5割以上に発症!
隠れ脳梗塞の予防は血流改善がカギ
澤田誠先生
- 14 県内の認知症カフェをつなぐ「神奈川オレンジネットワーク」で
認知症の人もその家族も笑顔で安心して暮らせる神奈川県に
稲田秀樹氏
- 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低出力超音波で頭部とボディのケア
着る医療機器のボディメンテナンスウェア
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 メンタル産業医ドクター櫻澤のヘルシーコラム
2025年問題への処方箋 その2
嚔下性肺炎防止へも応用可能!
~微弱超音波刺激による認知機能改善効果~
櫻澤博文先生
- 21 ドクター・ケイコの認知症予防カフェ
「新渡戸の夢~学ぶことは生きる証~」が完成
- 22 アートフォーラムあざみ野の
おすすめ講座&イベント
- 23 あざみ野での住まい探しはハウジングセンターへ
- 24 WELLNESS PACHINKO® WEST END
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、
お子様連れでのご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

ファミリー
マート

WEST END

AZAMINO
モーターパーク
車15台バイク22台

ショウパーク
21台

AZAMINOモーターパーク
車が15台に増設しました!!

YouTube 「ドクターコノの認知症動画チャンネル」 第112回より



KONO METHOD 2024

コウノメソッドの3本柱は、介護者保護主義、家庭天秤法、サプリの活用です。そのコウノメソッドが2024年に推す認知症4強治療は次の4つです。

- ① プロモクリプチン微量
- ② 高気圧酸素ルーム
- ③ 水素パウダー
- ④ 波動技術

認知症変性疾患、発達障害、精神疾患に改善率が高い保険外治療として、サプリメントX、フェルラ酸+ガーデンアンゼリカ、コウノカクテル、ミミズエキスサプリ、医師推奨のプロテインパウダーも採用しています。

KONO METHOD が典型的な医療と違うところ

- ✓ キャラクター分類により認知症責任疾患が重複しても間違った処方しないシステム
- ✓ 介護者に負担をかけない介護者保護主義を心がけ、家庭天秤法をアドバイスする
- ✓ 発達障害、精神病との関係にも気づける中枢神経系総合診療科
- ✓ 保険医療では届かない範囲まで改善しようとするアイデアがあり、サプリメントを活用

1. 東洋医学

高齢になると認知症責任疾患が重複します。あるいは発達障害で介護抵抗しているケースもあります。この場合、西洋医学の診断基準は役に立ちません。病理基盤がアルツハイマーであっても、表出する症状はさまざまで、一様

に薬を投与してはいけません。精密な鑑別診断をするよりも、患者のキャラクターに合わせて処方することが、賢人の対応です。

コウノメソッドキャラクター分類

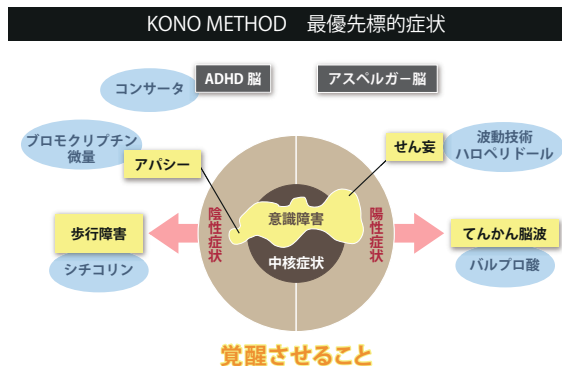
まず、バイタリティ分類、エネルギー分類、最後に神経伝達物質

分類を行います。そこにおおよその該当疾患を当てはめると表のようになります。そして、コウノメソッドでは、これらに対応する治療や処方を行います。

KONO METHODによる精神世界の俯瞰

精神世界を俯瞰すると、陰性系はADHDがベースにあることが多く、陽性症状や介護抵抗系にはアスペルガーが関与していることが多いです。こういった目に見えないものを理解してください。治療では、まず意識障害で陰性では無関心になるアパシー、陽性のせん妄を治す必要があります。陰性症状を放置すると歩行障害になり、陽性症状の放置はてんかん脳波を出やすくします。この左半分はドーパミン脆弱者世界、右半分はドーパミン暴走世界と理解することができます。

おおよその該当疾患			
優先順位	ネガティブ	ニュートラル	ポジティブ
① バイタリティ分類	意識障害系 DLB 歩行障害系 VD PSP CBD MSA	中間証	
② エネルギー分類	陰証 うつ病	中間証	陽証 FTD AGD CBS
③ 神経伝達物質分類	不足系 ATD PD ADHD うつ病	動揺系 双極性障害	過剰系 ASD 統合失調症



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

2. 発達障害

発達障害脳は精神病や一部の認知症になりやすい脆弱性を持っています。私見ですが、ADHDは大うつ病とレビー小体型に波及しやすく、アスペルガーは統合失調症、双極性障害などになりやすいです。大うつ病の方は朝日を浴び、散歩をして、肉を食べましょう。統合失調症の方は静かな生活環境、デジタルデトックス、ビタミンD₃をお勧めします。

3. 栄養学

アルツハイマー病の35%は予防できるといわれ、食事指導には意義があります。まず、標準体重でいることが基本です。健康効果が強力に裏付けられている健康習慣のBIG5は、コーヒー、ビタミンD、運動、ナッツ、瞑想です。筋肉になる鶏肉、豚肉、卵などのタンパク質もしっかりとりましょう。

4. 免疫炎症学

アルツハイマー病の発症に関して、最近では炎症仮説も強くなっています。ここでいう炎症は、肥満のことです。加工食品は脳に炎症を起こします。最も危険なのは超加工食品の炭酸飲料、スナック菓子、大量生産のパン、マーガリン、ソーセージ、インスタント食品などです。なるべく控えるようにしてください。逆に、ナッツと

オリーブオイルは炎症を取ることで有名です。

5. 低酸素学

アルツハイマー脳では毛細血管の3割が不足し、酸欠です。赤ミズエクスなどで動脈硬化や壊死を改善し、気圧を1.3倍かけて溶解酸素を通していきます。睡眠時無呼吸症候群、肺疾患、脳の動脈硬化の人は脳が酸欠になりやすいです。

6. 解毒学

新薬のレカネマブにも波動技術にも初期のアルツハイマー病でアミロイドβを消す力があります。ただし、レカネマブは5年で72万円という高額な費用がかかり、適応検査に月2回1時間の点滴と頻回のMRIが必要で、脳出血の副作用のリスクがあるといわれています。

7. 生活指導

神経細胞の数は減っていきます。脳が萎縮したら、軸索で司令部と側頭葉、記憶の管理部をリニアモーターカーのように伝導を良くすることが必要です。日々勉強すれば海馬が大きくなり、新しい体験をすれば覚えておくための神経回路が増えます。

8. 遺伝子学

がん、変性疾患、膠原病などは変異した遺伝子が修復できないと発病し、遺伝はしません。高頻度で遺伝子変容の性質が遺伝する場合を遺伝といえます。発達障害、一部の精神病、一部の認知症は遺伝します。ビタミンD₃を4000IU程度、毎日服用するのが遺伝子変異予防に有効です。

9. 臨床教育

認知症診療で一番大事なことは臨床医の習熟です。①発達障害、精神病の知識、②患者経験数と処方用量の感覚、③治療の創造力、これが求められます。コウノメソッド実践医は、コウノメソッドメディカルクラブで勉強して力をつけ、患者さんを通してエビデンスとテラーメイドのバランスを身につけます。エビデンスは重要ですが、用法用量は患者さんの体に書いてあるということを認識して、テラーメイドの診療をします。画像機器だけに頼らないのが臨床医の基本です。



春に認知症の問題行動が 悪化しやすい理由とその対策



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.21 をご覧ください。



『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 (税込)
ISBN 978-4-434-28912-5

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、オンライン診療、自由診療なども行っている。

冬から春へと向かう木の芽時は、認知症患者さんが不安定になりやすい季節です。ソワソワしたり、家の外に出ようしたり、落ち着かない患者さんが増えるといいます。ご家族は「認知症が急に進んだのでは?」と心配になるかもしれません。春の気候変動が認知機能や自律神経に与える影響についてヘテロクリニックの木ノ本景子先生にお話をうかがいました。

木の芽時は認知機能が低下する

認知機能は季節によって変化します。トロント大学がカナダ、アメリカ、フランスの高齢者3000人を対象に行った調査研究では、認知機能は秋に最も高く、春に低くなり、そのスコア差は約5年分の老化に相当するという結果でした。日本でも、木々が新芽を吹く早春は心身のバランスを崩しやすい

いので注意が必要だと昔から言い伝えられてきました。実際にこの季節は外来に徘徊、不穏、興奮などの認知症の周辺症状が悪化したり、不定愁訴の患者さんが増えます。

春の気候変動が不調を招く

春是一年でもっとも気温変動が大きく、気圧も不安定。図1を見ると春は最高気温と最低気温の平

均差が大きいことがわかります。また、ウェブサイト「頭痛一冊」が毎日配信している気圧アラートのレベル別回数をまとめた図2を見ると2月~4月に多く出現しています。このような激しい気候の変動が自律神経の乱れを引き起こす原因ではないかと考えられています。

自律神経のしくみと年齢

自律神経には体を活発にして緊張、興奮する交感神経と、体を休めてリラックスする副交感神経があります。寒暖差があると交感神経と副交感神経のどちらかに振れやすく、自律神経のバランスを崩しやすくなります。若いときはそれでも何とかできますが、高齢にな

るほど自律神経の総合力が低下するため、寒暖差の影響を受けやすくなります。

認知症の周辺症状の変化

自律神経が乱れると、落ち着かない、怒りっぽい、室内外を歩き回る、トイレの回数が増えるなど認知症の周辺症状が出やすくなります。ほかにもめまい、食欲不振、不眠、体がだるい、ぼんやりする、関節や筋肉の痛みなども出現しやすいです。

自律神経を整える方法

自律神経を整えるには、入浴、食事、運動で生活リズムを安定させることが基本です。

生活リズム: 就寝と起床の時間をできるだけ一定にする。朝日を浴びて体内時計をリセットする。食事は就寝2時間前までに、入浴は就寝2~3時間前までに済ませる。

入浴: 39~40℃のお風呂で約15分間の半身浴をするのが効果的。

食事: タラの芽、新玉ねぎ、春キャ



ベツなど旬の食材をとることが望ましい。

運動: リズム運動でセロトニンを増やす。1日20分間リズムよく歩くなど、楽しいと感じる程度の運動を毎日続ける。

徘徊対策を強化しておく

落ち着きが見られない場合は、自律神経を整えながら、万が一に備えて徘徊対策もしておくといでしょう。認知症の方が外に出てしまつて自分で帰って来られないことを想定して、持ち物に名前や連絡先を書いておいたり、GPS機能

付きの製品を活用したり、地域の見守りに声をかけておくなどで対策を強化します。

頻繁に外に出ようしたりすると、急に認知症が進んだのではないかと心配になるかもしれません。早春はそういう時季なのだとして理解していれば、慌てて薬を増やそうとするのではなく、自律神経がこれ以上乱れないように気をつけることができるのではないのでしょうか。木の芽時が過ぎると自然と落ち着く方も多いので、介護する側が心の準備をして、ゆったりとした気持ちで過ごしてください。

図1 東京の最高気温と最低気温の差の平均値

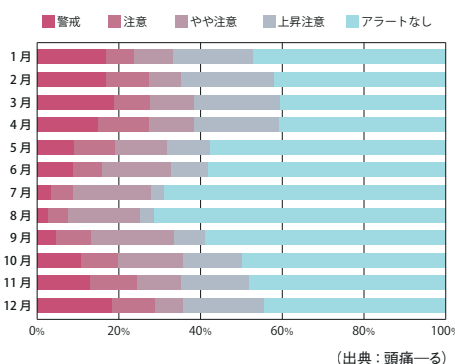
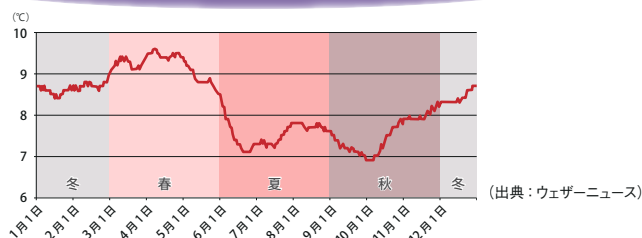


図2 2017年~2021年の東京の気圧アラート出現率

(出典: 頭痛一冊)

ボディメンテナンスウェアの 臨床試験実施を受けて

— 体温維持に血流はどのよう に関係しているのでしょうか。

体温は健康のバロメーターで、人間は体温が平熱から±1℃違うと体調が狂います。体温低下は機能の低下という悪影響を及ぼしますから、体温維持は非常に重要です。体温維持の指令を出すのは脳にある体温中枢で、実行しているのが血流です。血液は酸素や栄養を運ぶほかに、熱も全身に届けます。血流が早く、血流量が多ければ、それだけ体温維持効果が高いので、寒さには強い方は血流がいい。冷えを感じるか感じないかは血液量と血流、つまりその方の血液が持つ力に左右されます。

— 血流がいいと体温維持の ほかにどのようなメリットが ありますか。

血流を改善すると病気や腰痛・肩こりになりにくい、疲労回復が早いなどさまざまなメリットがありま

す。それを一括して「免疫力が高い状態」といえるでしょう。免疫力は自然治癒力を含めた、もともとある体の強さのことです。少々のことでは何ともない方と、すぐ風邪をひいてしまう方の違いは、その方が持っている免疫力の差だと思えます。

— 日本人の体温は低くなって きていると聞きます。

個人差はありますが、たしかに日本人の体温は低めになってきています。私たちの生活は、全自動家電やエスカレーターなどの便利な機械の充実や、さまざまなデリバリーサービスなどによってとても合理的になりました。その反面、肉体労働や日常生活での運動量が減り、人体最大の熱生産器官である筋肉の量が減ってきています。その結果、昔と比べて日本人の体温は低くなってきているのです。

— 体温を上げるためにはどう したらいいのでしょうか。

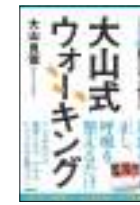
体温を上げるもっとも一般的な方法は運動です。運動して筋肉を動かすと血管が刺激されて血流がよくなります。しかし、年齢とともに血管は弱く傷つきやすくなり、きつい運動によって毛細血管が破れて出血を招くことがありますから、激しい運動を1週間に1回するのはお勧めできません。負担にならない程度の運動を毎日続けることが大事です。特別な運動をせずとも、散歩や立ち仕事でも筋力は維持できて、血流はよくなります。

— 次に手軽に健康を保つ方 法があれば教えてください。

着用する衣服を工夫して体のコンディションを維持するのはいかがでしょうか。軽くて薄くて動きやすく、健康維持効果が高い衣服を着用することにも効果があります。その点では、山本化学工業のボディメンテナンスウェア「メディカルバイオエスペランサ」は臨床試験



大阪大学名誉教授
大山良徳先生



「大山式ウォーキング 100歳までシャッキリ!」
著者 大山 良徳 主婦の友社
定価 ¥1,100 (税込)
ISBN 978-4074172375



BODY MAKE PAD Daily
定価 ¥2,178 (税込)



PROFILE 大阪大学名誉教授 医学博士。京都大学助教授、大阪大学教授を経て1994年より大阪大学名誉教授。2000～2003年NHK総合テレビ講師、日本体力医学会評議員、日本体育学会名誉会員、健康生活研究会会長、全国健康増進会会長などを務める。主な著書に「学校保健の統計学」「大山式ストレッチ健康法」「大山式ウォーキング 100歳までシャッキリ!」など。

も行っている大変有効なウェアです。特に、運動不足が気になる方、健康に不安を感じている方、血管が滞って血流が弱い高齢の方も、こういったウェアの着用によって血流の改善や健康維持が期待できるでしょう。

— 山本化学工業のボディメン テナンスウェアは新しい家 庭用医療機器です。ただ し、かなりレベルの高い臨 床試験を実施しないとこの 医療機器としての認定は 難しいと聞いています。山 本化学工業が実施した臨 床試験データをご覧にな りましたか。

はい、しっかりと拝見しました。私は統計学の専門家ですので、このような臨床試験データを見るのも専門分野です。臨床試験を実施することは意義がありますね。これまで家庭用医療機器でこれほどしっかりと臨床試験を実施する側は多くはないと思います。メディカルバイオエスペランサの有



用性をこれからも追及してほしいと思います。

— これからは、家庭用医療 機器を健康維持に活用し ていくことがさらに重要にな りそうです。

国民医療費が拡大の一途をたどっています。私たち一人ひとりが、自分の健康は自分自身で守るという考えを持たなければならぬ時代になってきています。私たちは、生きている限り健康に注意すべきでしょう。健康を心がけて生活している方は、自分の体調の



変化に早めに気づいて対処するので、健康上のリスクを高めにくいといえます。血流がよくなれば、体のコンディションを高め、健康を維持することにつながります。皆さん一人ひとりが、血流や体温、そして健康を意識する生活をしていきましょう。

40代の3割、50代の5割以上に発症！ 隠れ脳梗塞の予防は血流改善がカギ



名古屋大学環境医学研究所教授
澤田誠先生



『思い出せない脳』
著者 澤田誠 講談社現代新書
定価 ¥1,078 (税込)
ISBN 978-4065315132



『なぜ名前だけがでてこないのか』
脳科学者が教える本当に正しい記憶力の鍛え方
著者 澤田誠 誠文堂新光社
定価 ¥1,650 (税込)
ISBN 978-4416713952

PROFILE 名古屋大学環境医学研究所教授、理学博士。専門は神経化学、神経薬理学。米国立衛生研究所ポスドクフェロー、科学技術振興事業団「さきがけ研究21」研究員、藤田保健衛生大学（現藤田医科大学）総合医科学研究所教授等を経て、2005年名古屋大学環境医学研究所教授に。2012年同所所長に就任。

健康な40代の3割が「隠れ脳梗塞」

脳の血管が詰まることを脳梗塞と呼び、大血管や細い末梢血管が詰まることで起こります。症状の程度は血管の詰まり具合によって異なり、動脈のような大きな血管での梗塞には手足の麻痺や言語障害等の強い症状、末梢血管梗塞では手足のしびれ等の症状があり、後者は「隠れ脳梗塞」と呼ばれます。

健康な40代の方が通常の検査を受けて脳梗塞が見つかるのは10%程度です。しかし、専門家によると、空間分解能が高いMRIの検査で脳梗塞の痕跡が見える人は、40代の約30%、50歳を過ぎると半分以上にもなるといいます。一般的な検査で隠れ脳梗塞が見逃されているケースが多いのです。

脳梗塞の危険を知らせるサインは、手足がしびれる、腕の動きがいつもより悪い、滑舌が悪くなる等です。このような症状がある

だけで脳梗塞だとは断定できませんし、1～2日で症状が治まることもあります。しかし、頻発するようなら隠れ脳梗塞の疑いがありますので、脳外科の受診をおすすめします。

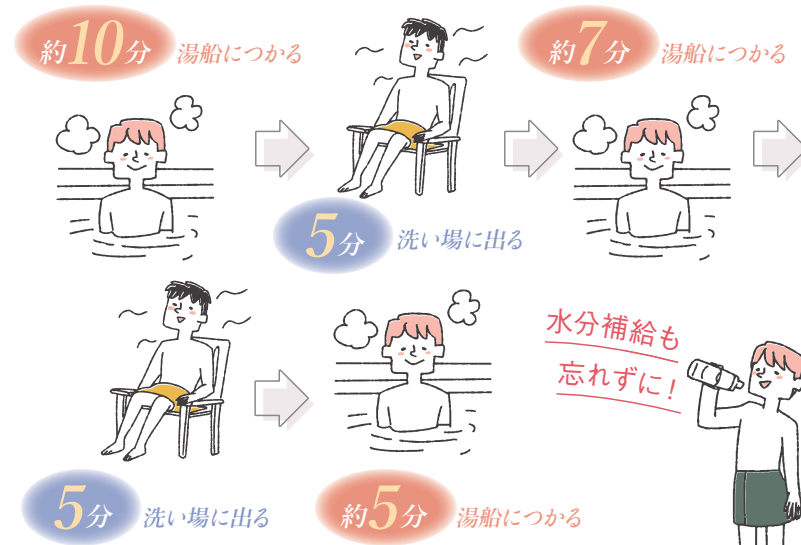
長風呂健康法で血流アップ！

脳梗塞の原因は動脈硬化や糖尿病等の生活習慣病が大きく関

係しています。脳は血流が悪くなると詰まりやすくなるので、生活習慣を改善して血液サラサラ状態を維持することが大事です。脳梗塞のリスクを減らしたい方は、軽い運動、食事、睡眠、風呂等で血流をよくしましょう。

血流改善でお勧めしたいのが、私も週1～2回実践している「長風呂健康法」です。この長風呂健康法は、湯温が39℃～

長風呂健康法の入浴のしかた



41℃のお風呂への入浴と休憩を交互に行うというものです。お湯にしっかりつかって顔から汗が垂れてきたら、湯船から洗い場に出て体温の上昇を止めます。2回目以降は体が汗をかきやすいのでお湯につかる時間は少し短めにします。

長風呂健康法には、汗をかくことでエネルギー消費ができ、汗腺が鍛えられ、血流がよくなる等の健康効果があります。就寝の直前に深部体温を高くしすぎると寝つきが悪くなるので、長風呂健康法は就寝の2時間以上前に行うとよいでしょう。

料理は最高の脳トレ

頭を使うことも脳の血流をよくする効果があります。日々の家事では意外と頭を使いますが、中でも「料理は最高の脳トレ」といわれています。どのような料理をどれくらい作るか計画することから始まり、食材をどのくらいの大きさに切って、どの順番で鍋に入れ、何分煮るかなど作業中も考えることがたくさんあります。フライパン



で炒めながら、お皿の盛り付け方を考えたり、隣の鍋の様子を確認するなど、デュアルタスクの機会も多く、脳のさまざまな機能をフル稼働させなければなりません。また、包丁で切る、野菜を塩もみする、菜箸を使うなど、手をよく使うことや、匂い・味・音などの感覚を刺激することも自然と脳を活性化し、血流をよくしているのです。

アルコールと脳の関係

お酒を飲むと血管が開いて血流がよくなります。人間の脳には前頭前野といって、記憶や感情の制御、行動の抑制などをつかさどる場所があります。お酒に含まれるアルコールは抑制性の神経伝達物質であるGABAの作用を高め、常識に従って社会生活を送

ろうとする脳の抑制を緩めます。軽く酔って抑制が緩んだ状態では、神経細胞が自由に活動するため新しいアイデアが湧いたりします。適量の飲酒は脳の創造性を高め、寿命を延ばす可能性があるのです。ただし、お酒の飲み過ぎは記憶障害など脳に悪影響を及ぼしたり、急性アルコール中毒を引き起こしたりする危険があるので適量を越えないように注意しましょう。



食事、運動、入浴等の生活習慣を見直して血流をよくすると、隠れ脳梗塞のリスクが下がります。より詳しく知りたい方は書籍も参考にしてみてください。

県内の認知症カフェをつなぐ「神奈川オレンジネットワーク」で 認知症の人とその家族も 笑顔で安心して暮らせる神奈川県に

福祉先進国オランダの「アルツハイマーカフェ」をモデルにして、2012年に「認知症施策推進5か年計画（オレンジプラン）」で初めて紹介された認知症カフェ。地域のニーズに応えるようにその数は増え、横浜市などの政令市を含むと神奈川県内に300か所以上あります。交流や情報交換による認知症カフェの発展を目指して「神奈川オレンジネットワーク」を設立された代表理事の稲田秀樹さんにお話をうかがいました。

つながり、学び合う 認知症カフェのネットワーク

認知症カフェは、認知症の人や家族が楽しめるとともに、気軽に情報交換ができる場所。私も初期から鎌倉市で認知症カフェを開催してきました。一口に認知症カフェといっても、場所、対象者、人数、内容、頻度など形態はカフェごと違います。

2024年1月1日に認知症基本法が施行され、2025年には高齢者の5人に1人が認知症になるといわれている時代です。ますます進む高齢化社会では、認知症との共生は大きなテーマです。しかし、認知症カフェは地域の個人やグループ、事業所が地域密着で展開しているケースがほとんどで、行政から補助金や資源のサポートはありません。思いがあっても、どういう方法で開催すればいいのか迷っている認知症カフェが多くあります。



鎌倉で行われている本人カフェと散歩の会

そこで、認知症の人や家族も地域で不安なく暮らせる社会に向けて、神奈川県内の認知症カフェが集まり、つながり、学び合うことで認知症支援の地域基盤を強化したいという思いで神奈川オレンジネットワークを昨年4月10日に設立しました。メインの活動は、認知症地域支援活動実践報告会（6月予定）、世界アルツハイマーデー普及啓発イベント、認知症カフェ学会大会（10月か11月予定）です。当初は25名だった会員数は、おかげさまで50人まで増えました。当事者に身近に接している方たちに向けて情報を発信・共有して、地域の中に安心して過ごせる居場所が増えることを期待しています。

認知症カフェの学会?!

神奈川オレンジネットワークの重要な活動のひとつが「神奈川認知症カフェ学会大会」です。学会というと学問的で難しそうと思われるかもしれませんが。研究会ではなく学会にしたのは、大会長であり全国の認知症カフェ取材するジャーナリストのコスガ聡一さんの提案です。学会という言葉には夢があって、地域に根付いて細々と活動し、学会とは無縁だと思っている人たちが属する場を作りたいとコスガさんはいいます。認知



稲田秀樹氏

神奈川オレンジネットワーク代表理事、株式会社さくらコミュニティアサーブیس代表取締役、一般社団法人かまくら認知症ネットワーク代表理事。
2023年度日本認知症ケア学会石崎賞受賞
著書に「認知症の人の"困りごと"解決ブック 本人・家族・支援者の気持ちがラクになる90のヒント」(中央法規出版)がある。



あざみ野オレンジバル

症カフェを運営する方々につながりや展望を持ってもらい、新しいかたちを模索する力になりたくて学会を立ち上げました。

親睦と交流と発展を目的に1月20日(土)にオンライン開催した「第1回認知症カフェ学会大会」では、さまざまな形態で展開している神奈川県内の認知症カフェに取り組みを発表してもらいました。町内会から発展した宮前区土橋のカフェ、パークゴルフに集う平塚市のカフェ、お酒を楽しむあざみ野のオレンジバルなどそれぞれに特色があり、認知症カフェの新しい流れや動きが垣間見えました。参加者の認知症カフェの概念が広がり、高評価をいただきました。



行政との連携と地域基盤を 強化したい

認知症カフェ学会大会で有意義な話をたくさん聞きましたので、会員同士のオンラインカフェや事例発表、意見交換会も継続して、活動を活性化していく予定です。

神奈川県、横浜市、川崎市、相模原市が第1回認知症カフェ学会大会の告知に協力してくださったおかげで、参加者が多く集まりました。今つながっている仲間と交流しているだけでは、福祉の地域間格差の解消や全体の底上げにはなりません。やはり、行政の力を借りて地域の人とつながることが非常に大事です。行政との連携をより強め、地域基盤を強化して参ります。

神奈川県はどこかで大勢の認知症カフェスタッフが笑顔絶えず黙々と当事者や家族と時間を過ごしていることでしょう。その方たちとの出会いを楽しみにして、神奈川オレンジネットワークの活動を続けていこうと思います。

神奈川オレンジネットワーク

〒 神奈川県鎌倉市今泉台 4-5-16-2 階
✉ oranenet0410@outlook.jp





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

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
バータイム 19:00 ~ 24:00

📅 不定休

MAP 1

📄 本誌の提示で!

🎟 ハイボール ¥50 引き
※お一人様1回限り
2024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
2024年6月30日まで有効

インド人シェフが作った 本格インドカレー

カレーは複数のスパイスから作られます。そのスパイスは、漢方薬として使われているものも多く、美容や健康に効果があるとされています。

近年インドカレーのスパイスの健康効果が注目されています!!

- 〈美容によいとされるスパイス〉
- ターメリック 抗酸化作用、美肌効果
 - シナモン 抗酸化作用アンチエイジング
 - レッドペッパー 代謝アップ
 - クローブ 腸内環境を整える
 - フェネル むくみ解消、デトックス効果

- 〈健康増進におすすめのスパイス〉
- ブラックペッパー 血行促進冷え性改善
 - クミン 整腸、解毒作用
 - コリアンダー 食欲増進、血液浄化
 - カルダモン 芳香性健胃効果
 - スターアニス 血行促進、利尿作用
 - オールスパイス 食欲増進効果、防腐・抗菌作用

日本安全食料料理協会ホームページより抜粋

BUTTER CHICKEN CURRY

バターチキンカレー



バターチキンカレー単品 (サフランライス)

ご提供タイム 11:00~17:30

- カレー (単品)
- カレー1種+ナンorライスを選べます
- ナン ¥1,300
 - ライス ¥1,200 (サフランライス or 十六穀米)



KEEMA CURRY

キーマカレー



キーマカレーセット (十六穀米)

ご提供タイム 11:00~14:00

- カレーセット (サラダ・ドリンク付)
- カレー1種+ナンorライスを選べます
- ナン ¥1,600
 - ライス ¥1,500 (サフランライス or 十六穀米)



16 お子様でも食べられる辛さです。チリパウダーで辛さの変化をお楽しみください。



CAFÉ TIME

10:00 ~ 18:00

パフェ・抹茶わらび餅

¥850

濃厚な抹茶のソフトクリームに、ぶるぶるのわらび餅を添えた、アリソンで人気の春の和パフェです。



- 〈定番の単品メニュー〉
- ハンドドリップコーヒー (アルトルナ) … ¥550
 - カフェラテ …………… ¥550
 - アールグレイ・ブルーバード …………… ¥550
 - 有機抹茶 (お茶菓子付) …………… ¥650



コーヒーハンターの川島 José. 良彰氏が世界中から選りすぐったコーヒーとエスプレッソ。



清澄白河のおしゃれな紅茶専門店の薫り高い紅茶でくつろぎのひとときを。

イベントスペースとしてお使いいただけます!

結婚式の2次会やヨガ・ライブなどのイベントのほか、幅広くお使いいただけますのでお気軽にお問い合わせください。



いろいろな用途でご利用可能な

レンタルプラン

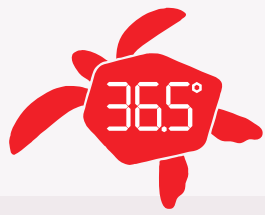
〈基本料金 1時間 ¥5,000 2時間 ¥10,000
※ドリンク代は別途。●イベント主催者様と相談して料金を決定する場合があります。〉

- 📽 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!
- 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。 ※テラス席：未成年者は立ち入り不可

- 👥 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



喫煙スペース有り ※未成年は立ち入り不可。 17



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

Brain & Body Store®では
免税手続きもできます



☎ 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

※ 休休日、営業時間外はアリソンハウスカフェのスタッフにお声かけください



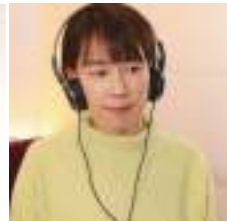
毎日の健康のために低出力超音波で頭部とボディのケア



頭部用 低出力超音波機器 Ultra-Ma
【UM-123、UM-123x】



頭部&ボディ用 低出力超音波機器
Ultra-Ma 【Bp-21】



顎関節部用 低出力
超音波機器 Ultra-Ma
【Hp-20】

Brain&Body Store®で全機種体験できます

アリソンハウスカフェでお飲み物ご注文
または あざみ野STYLEご持参の方

50% OFF

頭部用 低出力超音波機器 Ultra-Ma
【UM-123、UM-123x】 ¥1,000 (税込)

頭部&ボディ用 低出力超音波機器 Ultra-Ma
【Bp-21】 ¥2,000 (税込)

顎関節部用 低出力超音波機器 Ultra-Ma
【Hp-20】 ¥2,000 (税込)

1ヵ月レンタルは3月末まで限定価格!

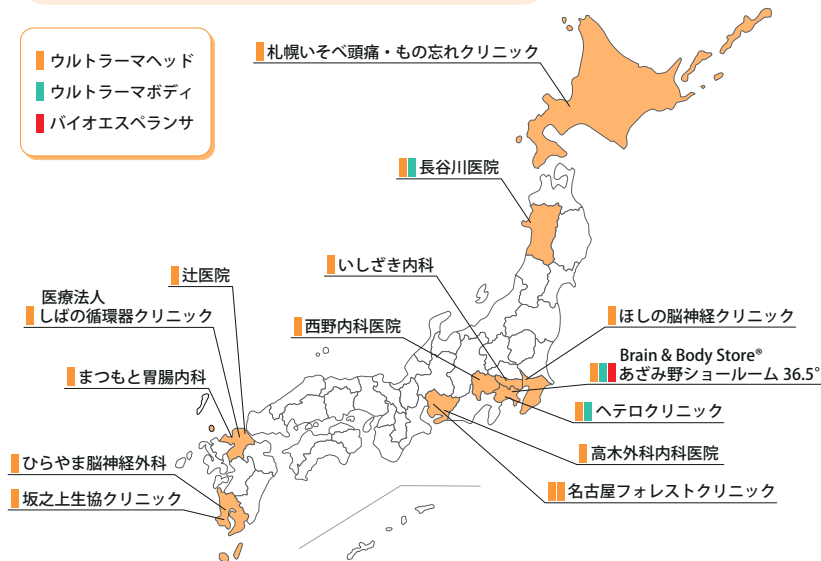
超音波頭部ケアUltra-Ma123X
木ノ本医師の電話相談付き 1ヵ月レンタルプラン

通常価格 ¥62,000 (税抜)

キャンペーン価格 ¥15,000 (税抜)

※ 1ヵ月以降延長の場合は通常料金となります。
※ お一人様1回限りの特典です。
※ 価格は税抜き表示です。
※ 4月1日より2週間 ¥15,000に変更になります。
一般社団法人日本セルフケア研究会®
☎ 045-905-3365

ウルトラマ導入MAP



出展予定

第13回 日本認知症予防学会学術集会

● 会期: 2024年9月27日(金)～9月29日(日) ● 場所: パシフィコ横浜 ノース



b8ta Tokyo - Yurakuchoで ウルトラマを体験できます



2024年
5月31日(金)まで

📍 東京都千代田区有楽町1-7-1
有楽町電気ビル1階
🕒 11:00 - 19:30
🌐 <https://b8ta.jp/store/yurakucho/>

着る医療機器のボディメンテナンスウェア

MEDICAL BIOESPERANZA®
メディカルバイオエスペランサ

着るだけで/
血行促進 疲労回復 筋肉のコリの緩和

医療機器メーカーの山本化学工業が、遠赤外線を放射する高性能特殊素材を開発し、その素材を使用したのが、ボディメンテナンスウェア『メディカルバイオエスペランサ』です。

● 長袖・長パンツのセット
サイズ: S、M、L
【一般医療機器】家庭用遠赤外線血行促進用衣
医療機器届出番号: 27B2X00256TY3339
¥550,000 (税込)

Medical SYNSENSOR
メディカルシンセンサー

● 長袖・長パンツのセット
サイズ: S、M、L
【一般医療機器】家庭用遠赤外線血行促進用衣
医療機器届出番号: 27B2X00256YC3339
¥176,000 (税込)

ショールームでお試し・購入いただけます

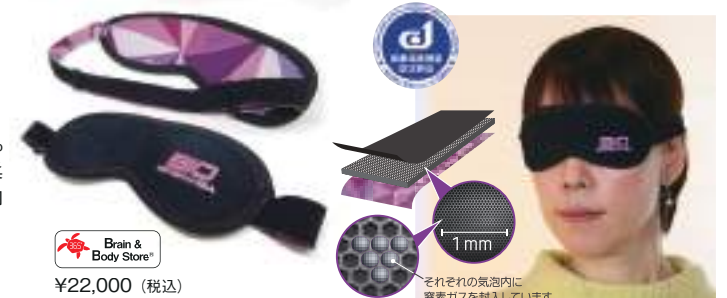
本誌の提示で!
バイオエスペランサ商品 10% OFF

※一部商品は割引対象外になります。
2024年6月30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」の高性能素材です。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。



¥22,000 (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、保温をキープ。リフレッシュタイムにかかるとや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。

サイズ: フリー

amazon

Brain & Body Store®

¥33,000 (税込)

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!

amazon Brain & Body Store®

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
¥15,000 (税込)

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。

amazon Brain & Body Store®

3mm (3S～XO)

表面の様子

〈ステッチカラー〉
・ターコイズ
・ピンク
・ブラック
¥18,000 (税込)

ゼロポジションエアドームマスター

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。



いつも **バ**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、産業医科大学認定メンタルヘルスエキスパート産業医



2025年問題への処方箋 その2 嚥下性肺炎防止へも応用可能!

～微弱超音波刺激による認知機能改善効果～

微弱超音波刺激による認知機能改善効果として、今回は高齢者の生命を脅かす誤嚥性肺炎対策になりえる研究結果を紹介します。

背景：肺がん死や心筋梗塞死より多い誤嚥性肺炎死

2022年に日本では誤嚥性肺炎で死亡した方が56,069人。急性心筋梗塞の32,026人、肺がんの39,468人より多い数でした。¹ 誤嚥性肺炎は飲み込む際に飲食物が食道ではなく気管へ誤って流入してしまい、飲食物に含まれる細菌が繁殖して発症します。この誤嚥は老化に伴う嚥む力の低下や飲み込み動作の機能低下で生じます。そして顎関節症の痛みで十分に口が開閉しなくなると、食物の咀嚼がうまくいかず誤嚥が生じやすくなることから、顎関節症の緩和は誤嚥性肺炎の発症抑制に寄与することが期待できます。² おりしも森永宏喜らによる顎関節症に対する微弱超音波刺激による効果が学術誌『診療と新薬』に2022年に掲載されていたので紹介します。

対象疾患と検証方法

対象者

日本顎関節学会の診断基準(2019)に従い、顎関節症咀嚼筋痛障害(以下障害)と診断された24人

測定・評価項目

障害の症状の変化を次の3手段・全20項目で定量的に把握

- ① 調顎関節症専門医による診断基準に沿った10部位の触診時痛
- ② 自覚痛
- ③ 開口度測定器による6項目

比較検証方法

- 12人にはダミー機器使用後、7日目と14日目に微弱超音波刺激装置(以下装置)使用。
- 別の12人にはダミー機器使用後、14日間装置を継続使用。7日目と14日目の障害評価

その他

検証期間中は、不確実性排除のため禁酒等7項目の禁止事項厳守。

結果と考察

ダミー機器と装置の比較検討では、3か所の触診時痛軽減、開口時と咀嚼時の咀嚼筋痛の改善が確認されました。14日の連続使用群では、触診時痛、開口量でより有意な改善が見られ、14日後使用後には全20項目中14項目、21日後の経過観察でも15項目が持続的改善結果を示し続けました。

微弱超音波刺激装置による顎関節症の緩和は、咀嚼機能を回復させるに十分な効果を発揮することでしょう。咀嚼機能が改善したら、誤嚥性肺炎の発症による長期臥床や死亡も抑止しえることも期待できました。

1: 令和4年人口動態統計(確定数)の概況(厚生労働省)
2: 森永宏喜, 金子剛, 日下明三, 霜島良雄, 内藤洋介, 超音波刺激装置 Ultra-Ma 使用による顎関節症咀嚼筋痛障害に対する有効性 2022;59:315-33

amazon kindle

『メンタル産業医解決! 実の子によるオレオレ詐欺編: 予防争族シリーズ』
(パラゴンコミック)Kindle版
スティーブン・クレスモンテ 著
正念和尚 イラスト

『メンタル産業医解決! 相続で涙を流す前に!! マンガで学ぶ公正証書遺言: ~息子と嫁によるオレオレ詐欺編: 予防争族シリーズ』
(パラゴンコミック)Kindle版
神桜剛 著
あすりか イラスト

カフェで気軽に認知症予防



ドクター・ケイコの

認知症予防 カフェ

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

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

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。

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。

3/14(木) 13:30~15:30

認知症は予防する時代へ 今日からできる認知症予防



詳細・お申込はこちら

4/18(木) 13:30~15:30

認知症の家族の方へ
知っておいてほしいこと

5/16(木) 13:30~15:30

ストレスケアが脳を守る認知症
予防のためのストレスケア

6/13(木) 13:30~15:30

認知症の方との
コミュニケーションのコツ



「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

YouTube



申込方法
パソコン、スマホから
Peatixで、
またはお電話にて

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



「新渡戸の夢～学ぶことは生きる証～」が完成

野澤和之(映画監督)

『武士道』の著者や5千円札の肖像画で知られる新渡戸稲造にまつわるドキュメンタリー映画が完成しました。キーワードは、映画のサブタイトルにある、「学ぶことは生きる証」。農学博士、国際人などさまざまな顔を持つ新渡戸の教育哲学に焦点を当てました。

130年前の明治時代、新渡戸はアメリカ人の妻メリーと協力して、夜間学校を創設しました。しかも、授業料は無料、勉強道具も支給、教師は無料奉仕、当時は非常に珍しい男女共学。それに、勉強したい人は、年齢を問わず誰でも受けることができました。

今回のドキュメンタリー映画は、新渡戸の精神を受け継いでいる学校が舞台

です。札幌と東京が主なロケ地となりました。札幌の夜間中学では、高齢者が元気いっぱいに学んでいます。英語、算数、社会……。私は、足し算を必至に理解しようとする人生の先輩たちの姿を見て涙さえてきました。人は、なぜ勉強するのか? その本質的な答えのヒントがこの映画にあります。公開は春以降。自主上映会もどんどんやっていきたいと思っています。是非また、劇場でお会いしましょう。

野澤和之

文化人類学を学んだ経験から文化・社会の周縁にいる人々を描いた作品が多い。代表作に在日1世を描いた「ハルコ」、マニラの路上生活家族を描いた「マリアのへそ」、ハンセン病療養施設で暮らす夫婦の物語「61ha絆」、「がんと生きる言葉の処方箋」「認知症と生きる希望の処方箋」の処方箋シリーズは現在も上映が続く。

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

6ヵ月コース(4月～9月) じっくり定期的に健康づくりをしたい方に！

バレエエクササイズ

全22回



- 開催日時：毎週火曜日(4/2・30、7/30、8/13は除く) 10:00～11:30
- 内容：からだづくりのためのやさしいストレッチから始め、バレエの基礎を丁寧に学びます。基礎からわかりやすく指導しますので、未経験の方も安心してご参加ください。
- 受付開始：3/14(木)

- 対象・定員：女性 25人
- 参加費：市内在住・在勤 ¥33,000 横浜市外 ¥36,300 (3ヵ月ごとの分納になります)
- 申込方法：電話 045-910-5700かHP

コンディショニング・ヨガ

全22回



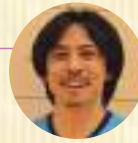
- 開催日時：毎週木曜日(5/30、6/27、8/15・29は除く) 10:00～11:30
- 内容：ストレッチや呼吸法、リラクゼーションなどの知恵がたくさんつまったヨガで、ライフステージに合わせたからだのケアとコンディショニングをしましょう。
- 受付開始：3/15(金)

- 対象・定員：女性 25人
- 参加費：市内在住・在勤 ¥33,000 横浜市外 ¥36,300 (3ヵ月ごとの分納になります)
- 申込方法：電話 045-910-5700かHP

3ヵ月コース(4月～6月) 効果的な運動習慣づくりにおすすめ！

イージブレス・ストレッチ

全11回



- 開催日時：毎週火曜日(4/2・30は除く) 13:30～14:30
- 内容：呼吸法とストレッチをメインにしたストレッチ講座です。呼吸はストレスや頭痛、睡眠と大きなかわりがあります。交感神経優位の毎日を呼吸でリセットし、効果的なストレッチをしましょう。
- 対象・定員：女性 28人
- 参加費：市内在住・在勤 ¥8,800 横浜市外 ¥9,680
- 受付開始：3/6(水)
- 申込方法：電話 045-910-5700



保育あり

- 1歳6ヵ月～未就学児 ¥600 (初回登録料 ¥1,000、登録なしの場合 ¥900) ※コンディショニング・ヨガは2ヵ月～未就学児。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)

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 3

☎ 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、臨時休館
- 🌐 <https://www.women.city.yokohama.jp/a/>
- ※2月1日～3月11日(予定)は施設内工事のため休館します。この期間中、施設はご利用できません。電話でのお問い合わせは、土・日・祝をのぞく平日の9:00～17:00になります。



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

進学 入学
転勤シーズン
到来！

あざみ野での住まい探しは ハウジングセンターへ

地元の不動産屋さんには、人気エリア「あざみ野」の物件がいっぱい！
あなたは、さくっとWeb派？ プロに相談派？

Web & スマホはこんな方におすすめ！



- 大体の条件が決まっている
- あざみ野の土地勘がある
- 短時間で物件を決めたい



情報や
画像が充実！
見学申込や空き
状況確認も簡単

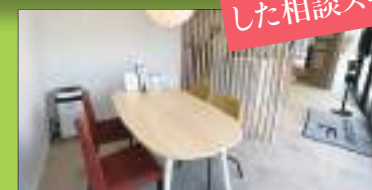


プロに相談はこんな方におすすめ！

- あざみ野の土地勘がなく相場がわからない
- 物件の細かいところまで質問したい
- じっくり相談してオススメ物件を紹介してほしい



あざみ野西口営業所



あざみ野西口営業所

明るくて
落ち着いた店内

プライバシーに配慮
した相談スペース

ハウジングセンター あざみ野営業所

MAP 4

- ☎ 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

MAP 5

- ☎ 045-903-6161
- 〒 横浜市青葉区あざみ野 2-9-13 サンサーラあざみ野 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

MAP 6

- ☎ 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

2024年6月30日まで有効

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 検索



@STYLE89505358 @azamino.style 最新情報配信中!

【あざみ野STYLE事務局】 info@pathos-co.com

3月16日(土)

ラフールサテライト 6周年企画

10:00~16:00 衣類リサイクル

11:00~ 読み聞かせ「おはなしやぴっころ」

15:00~ 読み聞かせ「あおば紙芝居一座」

問い合わせ

青葉区地域子育て支援拠点ラフールサテライト

〒 横浜市青葉区市ケ尾町 1152-25 ☎ 045-979-1360

