

ヘルシーライフ&クーポン

TAKE FREE

あざみ野STYLE[®]

2024 SUMMER
vol.54



WEB版
あざみ野
STYLE



西川りゅうじんの
健康対談

ヨーコ・ゼッターランド氏

スポーツキャスター、プロバレーボールコーチ。米国・サンフランシスコ生まれ。母は世界選手権で銀メダリストの元日本代表バレーボール選手。父はスウェーデン系アメリカ人。6歳で母と日本に移住。早稲田大学人間科学部4年次にアメリカ女子バレーボールチームの「トライアウト」に合格。22歳で生地のアメリカ国籍を選択。大学卒業後は内定していたフジテレビ入社、休職し渡米。全米代表選手として1992年スペイン・バルセロナ五輪で銅メダル。1996年米国・アトランタ五輪7位。

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、神奈川県文化プログラム「マグカル・テーブル」座長、拓殖大学客員教授などを務める。

「オリンピック」の健康管理術

西川 7/26～8/11の17日間、フランスのパリでオリンピックが開かれますね。パリでの開催は1924年(大正13年)以来、100年ぶり3回目です。

ヨーコ 私がアメリカ代表として初めてオリンピックに出場して銅メダルをいただいたのが1992年のスペイン・バルセロナ大会でした。その後、96年にアメリカのアトランタ大会にも出場しました。今回もどんなオリンピックになるのか楽しみです!

西川 オリンピアンの方々は身体能力が高いだけでなく、健康管理の達人中の達人です。ヨーコさんは心身の健康管理で、どのようなことに気をつけてこられたのでしょうか?

ヨーコ アスリートはもちろん、誰しにも共通することですが、「よく寝て、よく食べ、そして、よく運動する」のが健康を維持するために何より大切です。

西川 おっしゃる通りですね。ぐっすり眠ることは大切ですね。海外遠征の際に時差で寝付けない場合はどう対処するのでしょうか?

ヨーコ 質の高い睡眠を取るためにも、現地の時間に合わせて、朝、しっかり頭と体を起こすことが大

事です。私は着いたら1～2時間くらい街中を散歩しながら日光を浴びるようにしていました。日の光には心身を目覚めさせ、体調を整える効果があります。

西川 なるほど。日光を浴びて体内時計をリセットし、体調を整えるわけですね。

ヨーコ 多くのアスリートは頑張ることは得意ですが整えることはあまり得意ではないかもしれませんね。以前、在籍していた大学の記念講演会にスピードスケートの小平奈緒さんがいらした際にうかがった話ですが、彼女は記録が伸びなかったとき、血液検査を受けたら日光によって体内で作られるビタミンDが不足していることが判明し、ドクターのアドバイスで毎日10分間、日の光を浴びるようにしたら数値も改善して体調も整ったそうです。

西川 ガンバリ過ぎて燃え尽きたり、心身に不調を来す人は日本人全体に少なくありませんね。海外での試合の際の食事はどうしていたのですか?

ヨーコ 「良い加減(いいかげん)」が大事かもしれませんね。私たちはアスレチックトレーナーとの決めごとを守れば、あとは自己管理でした。私自身は海外遠征先で提供される食事を積極的にいただきました。その土地からの栄養とエネルギーをもらえます

し、現地の方々へのリスペクトにもなるからです。

西川 その地で育まれた食べ物を食べると美味しい、「美味しい!」といえば地元の方も喜ぶですね。

ヨーコ 食には体を構成する栄養素以上の意味合いがあり、食事を共にすると、その国や地域の文化的背景に触れることができます。ただ、試合期間中は生野菜など火が通っていないものや、支給された以外の水を口にすることは避けました。

西川 普段と同じものを食べていないと調子を崩す怖さもあるでしょう。

ヨーコ 食事のみならず、「このコンディションでこのルーティーンでいかないと自分は調子が出ない」などと思いつまないことです。健康管理は重要ですが、細かいことを気にしつつも、何事も臨機応変に行動する対応力や柔軟性が大切かな、と思います。

「ながら運動」で十分

西川 ヨーコさんのようなアスリートに憧れて、「運動したいが、きっかけがない」「やってみたくて続かない」といった人はどうすればいいでしょうか?

ヨーコ 首都圏に住む人はジムなどに行かなくても日常的にけっこう運動できていると思いますよ。

西川 たしかに電車での通勤・通学はかなりの運動量ですね。

ヨーコ 駅の階段の上り下りや車内で立っているのも運動になりますし、一駅手前で降りて早歩きするだけでも違ってきます。

西川 腕立て伏せや腹筋の時間が取れなくても、プランク(うつ伏せで前腕・ひじ・つま先で体を支える体勢をキープする体幹トレーニング)なら1分で汗だくになりますね。

ヨーコ 運動しなきゃ!と重く考えなくても「ながら運動」で十分です。家庭でも拭き掃除をするときに意識的に足を使ったり、ハーフスクワットの姿勢で料理したり、小さなことの積み重ねで時間や手間をかけずに運動不足は解消できます。

「まずやってみようよ」

西川 ヨーコさんは何かにトライするときや指導する

ときに、どのようなことを大切にしていますか?

ヨーコ 「まずやってみようよ」「とにかくチャレンジしてみよう」といつも声をかけるようにしています。

西川 日本人は「チャレンジして失敗したらどうしよう」と考えがちですね。

ヨーコ 私は渡米したばかりの頃に「ヨーコは無難なプレーをするね」と言われました。当時の日本では失敗すると怒られる指導法でしたので安全なプレーをするのが無意識のうちに習慣化していたのかもしれない。

西川 日本の社会全体にいえることですが、守りに入ったプレーでは成長しないですからね。

ヨーコ ミスをしないことは「安定」するうえで大切ですが、実力をさらに伸ばすにはカラを破る必要があります。「失敗するかどうかやってみないとわからない。たとえ失敗してもリトライすればいいじゃない。そのうちできるようになるよ」と背中を押されました。それから、私自身、まずやってみようように心がけ、選手を指導する際にも念頭に置いています。

西川 失敗を恐れず一歩踏み出してみようということですね。

ヨーコ パリ・オリンピックをきっかけに、一人でも多くの人が心と体を元気にして頂けることを願っています!

西川 日本選手を応援しながら、身近なことからチャレンジしてみたいと思います。ありがとうございました。

Yoko's Topic

全米女子新バレーボール
リーグ「LOVB」(ラブ)

世界トップの女子選手が競うプロ・バレーボールリーグがアメリカで2024年11月より新たに始動! ヨーコさんも指導者としてサポートしている。同リーグに参加が決定している小島満菜美選手(リベロ)、松井珠己選手(セッター)はパリ五輪にも日本代表として出場する可能性がある所以要チェック!!



「LOVB」(League One Volleyballの略) 公式サイト
世界最高峰の次世代メジャー
スポーツリーグを応援しよう!

Ryujin's Topic

体にやさしい八百屋&カフェ
「代官山 vegewest」

りゅうじんは若き日の暴飲暴食を悔い改め「まごわやさしいこ」(豆・ゴマ・わかめ・野菜・魚・椎茸・芋・米)中心の食生活を心がけている。八百屋巡りが趣味で最近のお気に入り「代官山ベジウエスト」。農薬や添加物をできるだけ使わない産直の旬の野菜や果物、お弁当にハマっている。



併設カフェで健康的なスイーツ
や食事を楽しめる
東急東横線「代官山」駅北口
より徒歩3分
TEL:03-6427-0710

あざみ野STYLE

2024 SUMMER Vol.54

C O N T E N T S

- 02 **西川りゅうじんの健康対談**
ヨーコ・ゼッターランド氏 × 西川りゅうじん氏
パリ五輪をきっかけに心と体を元気に！
- 04 目次・MAP
- 06 **認知症は物理で治す。ニューロモデュレーション**
河野和彦先生
- 08 **家族が最初に気づく～認知症の初期徴候とは～**
木ノ本景子先生
- 10 **あざみ野は認知症の人と家族を**
地域で支えるやさしい街
長田乾先生
- 12 **働きながら親・祖父母の介護をする**
ビジネススクエア支援について知ってほしいこと
木場猛氏
- 14 **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3
手術不能かつ余命3 か月とされた
結腸がん罹患動物への延命効果について
～ QOL 改善も期待～
櫻澤博文先生
- 15 **健康や暮らしの困りごとは**
「まちの保健室」で看護師さんに気軽に相談を
- 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
着る医療機器に半袖・ハーフパンツが登場！
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 **ドクター・ケイコの認知症予防カフェ**
- 21 **スポーツでココロもカラダも元気に！**
- 22 **アートフォーラムあざみ野からのお知らせ**
- 23 **夏はお得に引越せるチャンス！**
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**
- 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



- グルメ
- 健康・暮らし
- 遊び・趣味
- ビューティー
- P WEST END 提携駐車場
- 🏠 避難場所



YouTube 「ドクターコウノの認知症動画チャンネル」 第119回より



認知症は物理で治す。 ニューロモデュレーション



認知症治療はどうなっていくか

- 内服薬の保険収載を取り消した
- 波動チェアを認知症治療に採用
- リコード法で食生活を見直す
- 葉酸や鉄を食品に添加し、就学年数を上げて認知症を減らした
- 食品への食塩の添加を規制して認知症を有意に減らした
- 抗アミロイド抗体のレカネマブで高額医療にシフト

KONO METHOD

コウノメソッドは、ドイツや中国のように物理も治療と認識し、薬理、物理、東洋医学を総動員します。

- 保険薬を使い意識レベルを上げる
 - ① リバスタグミンテープ平川法
 - ② プロモクリプチン微量
- サプリメント、食事指導（小麦、加工食品を減らす）
- 理学療法の推進：超音波、高気圧酸素

ニューロモデュレーション

ニューロモデュレーションというのは電気や電磁波などで神経を

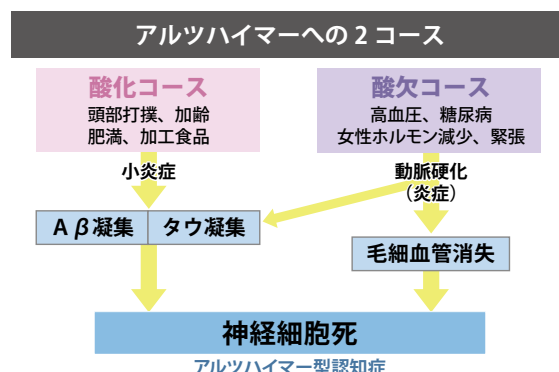
刺激して働きを調整する治療法です。例えば、脳に磁気や電気刺激を与えてうつを治したり、耳のツボに電気刺激を与えて内臓を治療します。また、脳の深部に電極留置して電気刺激を加えると震えが止まるDBS（脳深部刺激療法）や、脊髄に電気刺激を加えると痛みが脳に伝わらなくなるSCS（脊髄刺激療法）など、外科的ニューロモデュレーションもあります。

未来の医学は断食医学と波動医学ですから、ニューロモデュレーションの一種として波動医学を導入にしていこうと思っています。

アルツハイマー型認知症

アルツハイマー病には「酸化コース」と「酸欠コース」の2つのコースがあります。酸化コースは加齢や頭部外傷、肥満、加工食品による小さな炎症がアミロイドβの凝集を引き起こします。一方、酸欠コースは動脈硬化による微小循環障害が原因で、酸素欠乏状態になります。

アミロイドβとタウタンパクは同時に蓄積し、相互に関係しています。炎症とアミロイドβのどちらが



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

先行するかは議論の余地がありますが、両者が関連していることは確かです。

ニューロモデュレーション波動編

アルツハイマーのアミロイド排泄不全には、昼寝、熟睡、プレタールで血管を動かす、超音波などで排泄を促進できます。超音波は特定の共鳴で病変を治すという考え方です。東北大学の下川教授は超音波がミクロの冠動脈を新生して狭心症を改善することを発見し、それを脳に応用しました。

- ① 脳血管を揺らす→前頭葉血流が15%増え、毛細血管が新生
- ② 神経細胞を揺らす→アルツハイマーマウスのアミロイドβが減る

①と②を1回20分、1日2回行くと、初期のアルツハイマーなら完治する可能性があると言われていています。下川教授が開発した超音波機器は先駆的医療機器指定制度の対象品で、レビー小体型とアルツハイマー型認知症の臨床試験の結果が待たれます。

脳内アミロイドβを消す3か所の周波数

下川教授が開発した超音波機器の周波数は500kHz、私が使っている超音波機器は30kHz、シオノギ社の超音波機器は40Hz

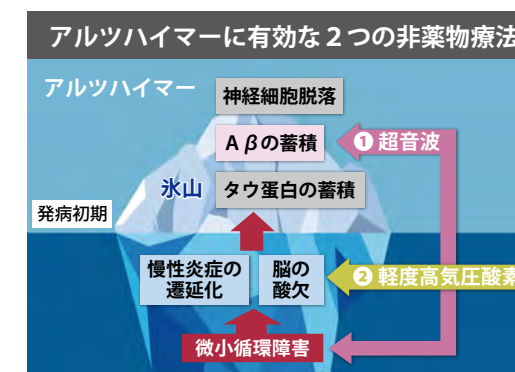
です。40Hzは音として聞こえるガンマ波です。機器ごとに周波数は違いますが、どの機器でもアミロイドβが減ります。

1回の使用で2週間や1ヵ月以上効果が続いた人がいて、これはニューロモデュレーションが起きたと考えられるでしょう。

振動でアミロイド排泄できる、微小血管を新生できるという超音波の2つのメリットは、アルツハイマーの酸化コースと酸欠コースのどちらにも対応しています。

ニューロモデュレーション治療

アミロイドβとタウの排泄促進治療として、超音波と軽度高気圧酸素ルームが有効です。前述の通り、超音波は毛細血管の新生、排泄促進に効果があり、初期のアルツハイマーは寛解の可能性があります。



酸素ルームは、酸欠解除、熟睡効果、血管拡張が起きます。赤血球のヘモグロビンの中にある結合酸素は、血管が狭くなると通らなくなります。そこで1.3倍の気圧に上げて溶存酸素を出すことにより、ゴースト化した毛細血管を広げ酸素を多く運べるようになります。効果があります。

酸素ルームを60分1回利用で、有効と判断した利用者は61%。熟睡できるようになった、疲れにくくなったと感じた方が多いです。睡眠の働きは、単に疲れを取るだけではありません。熟睡するとIQや記憶が向上し、逆に

睡眠不足だと感覚が鈍り、道徳的な判断力や意思決定能力が低下します。

家族が最初に気づく ～認知症の初期徴候とは～

認知症は病名ではなく、さまざまな原因で神経細胞が破壊されて減り、日常生活に支障をきたす状態のこと。認知症のメカニズム、治療法、薬などの研究が進み、早期に医療機関を受診すれば改善したり、進行を遅らせたりすることが可能になってきました。早期発見と医師の診断に役立つのが、家族が感じる認知症の初期徴候です。

治療可能な認知症とは

私たち医師が認知症の疑いがある方に受診を勧めるのには理由があります。どうしても認知症というと治らないものというイメージがあると思います。しかし、頻度として

は多くはありませんが、認知症の中には治療すれば改善が期待できるものがあります。下記がその例です。このような適切に治療すれば治る可能性がある認知症を早期に発見するというのは大切なことです。



治療可能な認知症

- 正常圧水頭症
- ビタミン B1 欠乏症
- 高アンモニア血症
- 甲状腺機能低下症
- 梅毒
- アルコール多飲
- 硬膜下血腫
- 多発性硬化症
- 全身状態の悪化
- 薬品や重金属の使用
- 反復する低血糖症
- 慢性髄膜炎、脳膿瘍

というのも、治る認知症でも、脳の萎縮が進んで中等度以降になると神経細胞の損失が大きくなり、治療の効果は低下します。ですから、治療可能な認知症を見逃さないために、早期に専門医の診断を受けることが重要なのです。

家族が「あれ？」と感じたら受診のサイン

認知症の初期徴候には、道に迷う、日付が出てこないなど本人が自覚できるものもあれば、同じ話を繰り返すなど自覚がない言動があります。受診のきっかけは家族が感じるささいな「あれ？何かおかしい」がほとんどです。

「認知症の人と家族の会」の会員が経験から、認知症が始まったのではないかとされた日常生活での言動をまとめたものが、次ページのチェックリストです。家族にいくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医や物忘れ外来などに早期に相談してみるといいでしょう。



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♪

YouTube



ドクター・ケイコの

認知症予防
カフェ

詳しくは P.20 をご覧ください。



木ノ本先生
の
最新著書

『クスリに頼らない免疫力向上計画
90歳まで病気知らず！元気の秘密はわがまま生活』
著者 木ノ本景子 みらいVプリッシング
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。



家族がつくった 「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。
いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみるとよいでしょう。

- | | |
|--|---|
| <p>もの忘れがひどい</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる ☐ 2. 同じことを何度も言う・問う・する ☐ 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている ☐ 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う | <p>人柄が変わる</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 11. 些細なことで怒りっぽくなった ☐ 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった ☐ 13. 自分の失敗を人のせいにする ☐ 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた |
| <p>判断・理解力が衰える</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった ☐ 6. 新しいことが覚えられない ☐ 7. 話のつじつまが合わない ☐ 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった | <p>不安感が強い</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 15. ひとりになると怖がりたり寂しがったりする ☐ 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる ☐ 17. 「頭が変になった」と本人が訴える |
| <p>時間・場所がわからない</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった ☐ 10. 慣れた道でも迷うことがある | <p>意欲がなくなる</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった ☐ 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった ☐ 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる |

出典：公益社団法人認知症の人と家族の会作成

チェックリストをきっかけに受診して診断がつけば、今後の経過がある程度予測できたり、薬を処方できたり、進行を遅らせるリハビリなどのサービスが受けられるようになります。それは本人にとっても、ご家族にとってもよいことでしょう。

認知症が治る可能性を説明して本人が病院に足を運んでくれるのが一番ですが、受診を拒む高齢者は多くいます。自分が認知症

であることを受け入れたくない、認知症は治らない病気だと諦めているなど、拒む理由はさまざまです。しかし、きちんとした診断がなければ、適切な治療やサポートを受けることができません。受診を嫌がる場合は、本人の気持ちに寄り添いながら、心配する家族のために受診してほしいと伝えてみましょう。どうしても同意を得るのが難しい場合は、訪問診療を活用

するのも現実的な対応策です。また、遠隔地に住んでいて初期徴候の発見が難しい場合は、センサーで通常と違う行動パターンを感知するなどのテクノロジーを活用したり、ご近所やデイサービスなど関わりのある人からの情報提供が重要になるかもしれません。

あざみ野は認知症の人と家族を 地域で支えるやさしい街

認知症医療体制の 拠点がある

あざみ野駅からバスで約10分の位置にある横浜総合病院は、国が認知症の容態に応じてふさわしい医療・介護のサービスが提供されるように全国で整備を進めている認知症疾患医療センターです。その柱となる2つの役割は、鑑別診断と専門医療相談。横浜総合病院は、青葉区と緑区の認知症医療体制の拠点として、認知症の人とその家族が住み慣れた

地域で生活し続けられるように相談を受け、地域包括支援センター、介護サービス事業者、行政などと連携を図っています。

当院は全国的にも珍しく、予約・紹介状なしに物忘れ外来を受診できます。これは診察してほしい人を全員診ようという病院長の考え方からです。検査や診察はスピーディで、朝9時に来院すると、午前中に認知機能、画像診断、血液などの検査を行い、午後3時頃には説明まで終了します。午後3時以降に来院された

場合や新患が多い日は、予約をとって別日に診察します。認知症治療薬のレカネマブを処方したり、「診断後支援」といって診断結果に応じて介護保険の利用を勧めたり、ほかの科と連携して認知症以外の持病の治療も行うため、青葉区以外からも大勢の方が薬や治療を求めてこられます。



自然と足腰を鍛えられる 坂道の街

外来で診察していると、認知症初期から積極的に治療を受ける方が増えていて感じます。また、高齢になっても身の回りのことや外出ができていて、80代後半や90歳で初めて物忘れ外来にかかる方もいます。

世界的に見て坂道の多い地域は長寿というデータがあります。横浜市青葉区が日本でもトップクラスの長寿地域なのは、あざみ野エリアの坂道が秘訣かもしれません。四季折々の花や街路樹を楽しみながら坂道を歩いたり、駅の階段やバスの段差を上り下りしたりすることで自然と足腰が鍛えられるように思います。

歩く速度は認知機能と大きく関係していて、同年代でも歩く速度が速い人ほど認知機能が保たれているというデータが出ています。目安は秒速80センチ以上。信号が青になってすぐに歩き始めて点滅前に横断歩道を渡り終わられれば合格です。途中で点滅・赤信



医師
長田 乾先生



『認知症になりにくい人・なりやすい人の習慣』
著者 長田乾 Gakken
定価 ¥1,540 (税込)
ISBN 978-4058020524



『認知症の「なぜ?」「どうする?」がひと目でわかる本』
著者 長田乾 Gakken
定価 ¥1,650 (税込)
ISBN 978-4058019856

PROFILE 医師 横浜総合病院 臨床研究センターセンター長、あざみ野健診クリニック施設長 弘前大学医学部卒業。脳血管研究所美原記念病院、米国コロラド大学保健科学センター、秋田県立脳血管研究センターを経て、2016年4月から現職。2020年より横浜市認知症疾患医療センターのセンター長を兼務。



号になったら足腰が弱ってきているサインですから、日々の散歩やラジオ体操程度の運動を続けてみましょう。足腰に自信が持てると外出の機会も増え、認知機能の維持により効果があります。

お酒片手に歌って 語り合うオレンジバル

私は認知症診療とは別に「あざみ野オレンジバル」の主催もしています。昼間に集まることの多い認知症カフェと違い、オレンジバルは夜に美味しいお酒と食事を楽しみながらにぎやかに交流する場です。

軽度認知障害のある患者さんが、「家にいると家族に監視されてお酒も飲めず、刑務所にいるようだ」と嘆かれました。それなら、みんなで楽しくお酒を飲める機会を作ろうとオレンジバルを企画したのです。

オレンジバルは、月1回水曜日の夜にあざみ野商店会協同組合理事長の黒沼勤さんが経営する「そばくろ」で開かれます。参加するのは認知症の人やその家族、区役所の方、介護福祉関係の方などさまざま。参加費は一人¥3,000で飲み放題です。

最近ではギターが上手なケアマネージャーのさとうGO!さんが、100曲以上の昭和歌謡レパートリーからリクエストに応じて弾いてくれます。ギターに合わせて歌ったり踊ったり、普段は無口な人が懐かしい曲が流れると口ずさんだりして、お酒に音楽が加わると大いに盛り上がります。オレンジバルには、外出する、会話する、笑う、懐メロで昔を思い出すなど認知機能にいいことがいくつもあると感じています。

付き添いで来た家族にとっても、お酒片手に笑顔で歌う夫や妻の新たな一面を見られたり、知り合った人たちとの交流ができたりして、とても価値のある時間になっているようです。

あざみ野は、坂道を歩けば認知症予防ができ、認知機能に衰えを感じたら病院に気軽に相談できて、もし認知症になっても楽しみを持てる。地域で支え合い、認知症になっても安心して暮らし続けられる街になってきています。



DATA

医療法人社団緑成会 横浜総合病院

〒 横浜市青葉区鉄町2201-5
☎ 045-902-0001

◎物忘れ外来

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	●	●	●	●

◎専門医療相談窓口

☎ 045-903-7106
受付時間 平日9:00～17:00

あざみ野オレンジバルの お問い合わせ先

☎ 045-522-6298
担当:田村

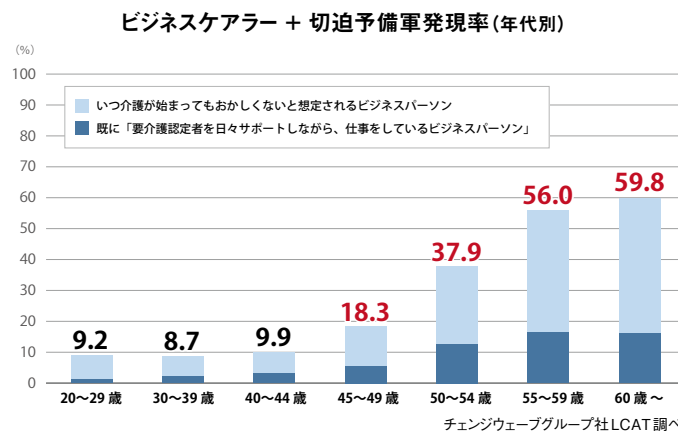
働きながら親・祖父母の介護をする ビジネスケアラー支援について 知ってほしいこと

「ビジネスケアラー」とは、仕事をしながら介護をする人のことを指します。少子高齢化社会が急速に進む日本では、今後大幅に増えることが見込まれ、多くの人にとって他人事ではありません。この課題にいち早く取り組むチェンジウェブグループ社の木場猛さんに、ビジネスケアラーについて、そして解決に向けたサービスについてうかがいました。

ビジネスケアラーのいま

総務省の統計によると、2025年には75歳以上の人口は約2180万人、総人口の17.8%を占めると予想され、介護が必要な高齢者

の割合が年々増加しています。一方で、介護を行う家族の負担は大きくなっています。「ビジネスケアラー」はまだ働き盛りの40代後半～50代後半で特に増えていますが、本人、職場、企業のそ



ビジネスケアラーと予備軍 のリテラシー不足

- 何が必要なのか
- どこに情報があるのか
- 正しくできているか

職場の支援・ 理解不足

- 収入が下がる可能性
- 支援してくれる雰囲気がない
- 職場に迷惑がかかる

企業側の壁

- 経営の理解が得にくい
- 支援や情報が浸透しない
- 実態把握が難しい

れぞれに課題があり、仕事と介護を両立するのは大変である状況が続いています。

企業にとっても 介護離職は大損失

介護のために離職や休職を余儀なくされることは、企業にとっても生産性の低下などの経済的な損失が発生します。特に中小企業では、幹部が介護離職するとほかの人でカバーするのが難しく、人材確保に困っている経営者が増えている印象があります。企業は従業員が介護と仕事を両立できる支援に取り組むことで生産性の維持と人材確保ができ、経済的損失を防ぐことができます。経済産業省は経営者向けガイドラインを作成しており、それに沿ったビジネスケアラー支援を推奨しています。

離職・休業から両立に 向けた支援ヘシフト

介護離職が問題になって以降、常時介護が必要な家族一人につき最長3ヵ月まで休みを取得



株式会社チェンジウェブグループCCO
木場猛氏

LCAT



詳細・お問合せはこちら

ライフサポートナビ

Powered By LYXIS



詳細・お問合せはこちら

PROFILE 株式会社チェンジウェブグループCCO（チーフケアオフィサー） 介護福祉士 介護支援専門員東京大学文学部卒業。高齢者支援や介護の現場に携わりながら、仕事と介護の両立支援クラウド「LCAT」ラーニングコンテンツ作成や「仕事と介護の両立個別相談窓口」相談業務を担当。3年間で400名以上のビジネスケアラーであるご家族の相談を受けた経験あり。著書に『仕事は辞めない！働く×介護 両立の教科書』（日経クロスウーマン）がある。

できる法律ができるなど、休暇取得制度は充実してきました。現在は、休みやすくなることよりも、介護しながら仕事を続けられる支援が求められています。会社の規模や体力によってできることが違いますが、情報提供、相談窓口の設置、制度の浸透などです。福利厚生で家事代行サービスを補助したり、介護コミュニティを作ったりした例もあります。社内で支援を推進する際には、ビジネスケアラーとそうでない人の分断が起きないように、経営者自らがメッセージを発信し、経営戦略の一環として位置づけることも重要でしょう。

ビジネスケアラーと企業 をサポートするシステム 「LCAT」

チェンジウェブグループ社は、企業向けに「LCAT」という従業員の仕事と介護の両立負担を下げるシステムを提供しています。Web上で従業員がアンケートに回答すると、介護リスクが診断され、結果に応じたeラーニングとメルマガでリテラシーを高め、企

従業員はリスクを知り、リテラシーを上げる



企業はリスク度、両立状況を把握する



業人事がビジネスケアラーの実態を把握できるようにするシステムです。本人の自覚より介護リスクが高い結果が出た場合などは、相談窓口を提供したりします。

このようなことを企業が行くと、できるなら向き合いたくない介護というテーマを自分ごととして考えてもらえる効果があります。

仕事と介護の両立を 支援する個人向け 「ライフサポートナビ」

個人向けには、「ライフサポートナビ」というWebサイトで介護に関する情報を提供しています。介

護が必要になったときに「どこに相談すればいいの？何をすればいいの？」と、はじめの一歩で行き詰まる方も多いのです。「ライフサポートナビ」は住所を入れると担当の地域包括支援センターの連絡先が表示されます。介護保険の情報、生活支援サービスの案内など、ビジネスケアラーが必要な情報をワンストップで探すことができるサイトです。

介護は突然始まることもあります。突如としてビジネスケア

ラーになり、仕事と介護の両立が迫られたときに、このサイトのことをぜひ思い出してください。





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3

手術不能かつ余命3か月とされた 結腸がん罹患動物への延命効果について

～QOL改善も期待～

微弱超音波刺激による生命の質（QOL）向上として、手術不能かつ余命宣告を受けた結腸・直腸がん対策になりえる研究結果を紹介します。

背景：死因1位は「がん」で死亡総数の24.6%

死亡者が最も多い疾患は「がん」で、全死因の4分の1近くを占めます。がんで最多は「結腸・直腸がん」が13.3%の53,088人¹⁾で、前年度より1.3%増でした。2025年問題への処方箋として「がん」による影響を緩和することは緊喫の課題です。おりしもHiroko Fujiiらによる手術不能、かつ余命3か月宣告を受けた犬に対する微弱超音波刺激による延命とQOL向上効果が国際誌に掲載されていた²⁾ので紹介します。

対象動物と支援措置、効果

対象動物

11才11か月のオスのトイプードルが血便症状よりがん罹患が疑われ、治療目的で開腹したところ腸間膜に転移を伴うがんが確認されました。原発巣を切除しても根治にならず、小球性低色素性貧血も著明（正常値が12～18のヘモグロビン濃度が7.5）であることから余命3か月と診断。アニコムの「家庭動物白書2022」によるトイプードルの平均寿命は15.4才ですから短命で終わりがねません。

支援措置

開腹術後2週間目にヘモグロビン濃度が6.2へと更に低下したため、投薬に加え、背中側体表から原発巣に向け1mWとヒトとの体積比換算した強度の超音波を朝夕の1日2回、各5分間、装着ベルトを介して照射を開始しました。

経過と転帰

そのトイプードルは、照射時間になると飼い主の元に来て、気持ちよさそうに横になって照射を受けていたそうです。3か月後と13か月後のヘモグロビン濃度は8.1と改善し、有害事象は確認されませんでした。死亡したのは2年5か月後の14才4か月目でした。

結果と考察

動物のケースですが、根治術がなく、余命3か月という死亡宣告を受けた時の飼い主（支援者）の嘆きや失望感は想像に余りあります。その後2年5か月もトイプードルとの余生を大きな苦悩なく過ごせたことで、支援者も充実した最期を迎えさせられた結果でした。微弱超音波装置を活用した緩和ケアが支援者の心理にもたらした安寧感を動物も感じられたからこそ、照射を主体的に受けたのでしょう。日本人の命を最も多く奪っている「結腸・直腸がん」を根治しえず、余命宣告までされた末期がん罹患患者も多くいることでしょう。もちろん支援者も。それら罹患者と支援者に対して、施す手段や支援が何もない絶望的状况ではなく、有用性が検討されている支援器具が汎用的に活用されれば、罹患者と支援者側の心理的安寧性を高めることに役立つでしょう。

1：令和4年人口動態統計（確定数）の概況。厚生労働省
2：Fujii H, Shimotori Y, Kusaka M. Experience Using Long-Wave Ultrasonic Stimulator for Canine Tumors (Is Dolphin Waves Effective for Canine Tumors?). Int J Vet Med. 2024;3(1):1-6.



オレオレ詐欺対策に
著者が関与した電子コミック／

『メンタル産業医：解決シリーズ
成年被後見人が公正証書遺言を作るには』
2023年11月11日（介護の日）作成

Rakuten kobo



健康や暮らしの困りごとは

「まちの保健室」で

看護師さんに気軽に相談を

すすき野3丁目にある「まちの保健室」は学校の保健室のように、体と心の健康や生活の幅広い悩みごとを相談できる場所。運営しているのは隣にある訪問看護ステーション「ナースの家すすき野」で、看護師さんが対応してくれます。相談内容によっては病院、専門家、行政につないでくれるので安心です。

「まちの保健室」では、相談だけではなく、健康や暮らしにまつわるさまざまなイベントも行っています。レンタルスペースとして利用可能な時間には、地域の皆さんがサークルを開催しています。ついでに健康相談もできると好評です。開催日時や料金などはホームページを見るか、電話で問い合わせてください。

利用者からは「家以外に居場所ができた」「まちの保健室があるからすすき野団地に安心して住み続け



【体操教室の様子】
この日はイスに座ったままできる全身ストレッチ

最近体調が気になる。
病院に行ったほうがいい？

一人暮らしで寂しい。
お友達や話し相手が
ほしいわ

遺言書って
いつ頃
どうやって
作ればいいの？



られる」といった声もあり、地域で重要な役割を果たしていることは間違いありません。



代表の横山郁子さんは頼りになる看護師さんであり、みんなを元気づける地域のお母さんの存在。「看護を通じて笑顔を感染したいという思いでここを作りました。地域の皆さんには安心して予防から看取りまで看護を受けてほしい」と明るい笑顔で語ってくれました。

看護師への個別相談、各種イベント申込は、下記までお問い合わせください。

イベントの例

体操教室
気功整体
ナース相談会
スマホ教室
ビューティー講座
遺言セミナー
認知症カフェなど



まちの保健室

☎ 070-1362-8570
📍 横浜市青葉区すすき野 3-7-5
🕒 月～金 9:00～16:00
📅 土、日、祝
🌐 <https://nurse-noie.com/machino-hokenshitu/>





冷たい飲み物が嬉しい季節

高級 専門店のあの味をあざみ野駅前で



MI CAFETO (ミカフェート)

世界各国3,000以上のコーヒー農園を知るコーヒーハンター Jose. 川島良彰氏による世界最高品質を追究する高級珈琲専門店。その品質は確かで、一流ホテルや高級百貨店などで提供されています。

Ice Coffee

アイスコーヒー
¥550 [¥300]



紅茶専門店TEAPOND
(ティーポンド)

東京・清澄白河にある紅茶専門店。世界各国から選りすぐりの紅茶やフルーツティーをバラエティー豊富に取り扱っています。パッケージもクラシカルでとても魅力的です。

アイ스티ー
¥550

Ice Tea

Café Puente カフェプエンテ
一杯ずつ抽出できる手軽なドリップバッグ。



5袋入り各
¥1,080



15袋箱入り
¥3,570

Coffee Menu

アルトルナ(HOT) ¥550 [¥300]
コロンビアーナ(HOT) ¥550 [¥300]
カフェラテ(HOT/ICE) ¥550 [¥300]
カフェモカ(HOT/ICE) ¥600 [¥350]

※[] は同一商品のおかわり価格。

Tea Menu

セイロンティー
セレンディピティ(HOT) ¥550
フレーバーティー
アールグレイ・ブルーバード(HOT) ¥550
フレーパールイボスティー
ルイボス・カーニバル(HOT) ¥550

TEA BAG SELECTION

人気銘柄8種類が手軽に楽しめる
ティーバッグの詰め合わせ



ティーバッグ・
セレクション
¥1,587

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。



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もあります。

プロジェクター

Wi-fi

電源

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。



グループでのご利用や
打ち合わせにも◎

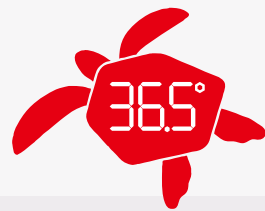
ゆったり座れる
テーブル席

ペットOKの
テラス席



**Brain & Body Store®
併設**

詳しくは **次ページ** を
ご覧ください。



Brain & Body Store®

バイオエスぺ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）公認バイオエスぺ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®

バイオエスぺ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

※ショールームスタッフ不在時は、アリス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】



頸関節部用 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

平日10時～17時 スタッフ常駐

超音波機器ウルトラマの体験、
バイオエスぺランサ、ゼロポジション、
認知症予防カフェの問い合わせなど
お気軽にお声掛けください。

※不在の場合や予約に対応している場合もあります。
確実に対応が必要な場合は電話またはメールで
問い合わせください。

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)

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

超音波頭部ケアUltra-Ma123X

木ノ本医師の電話相談付き 2週間レンタルプラン

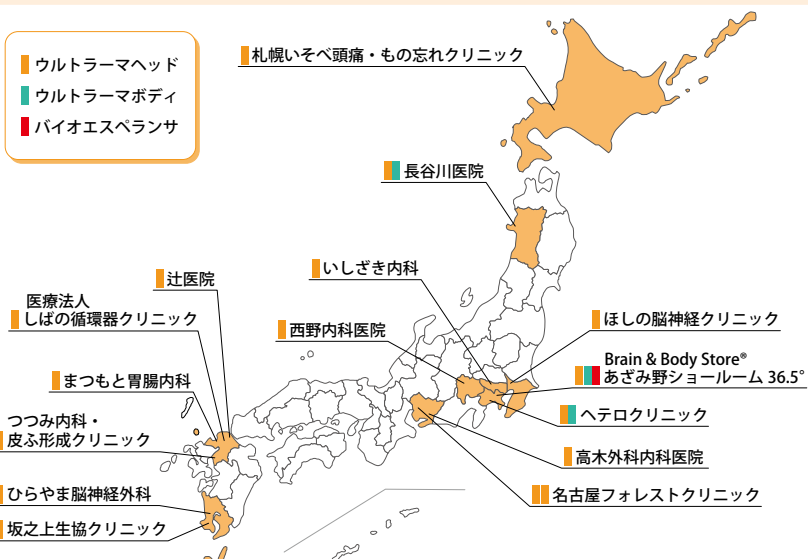
通常価格 ¥26,000 (税抜)

キャンペーン価格 ¥15,000 (税抜)

※2週間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。

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

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



着る医療機器に半袖・ハーフパンツが登場！



着るだけで

血行促進

疲労回復

筋肉のコリの緩和

オールシーズン対応型 半袖・ハーフパンツ

Medical
SYNSENSOR II
メディカルシンセンサーII

●半袖・ハーフパンツのセット

※インナーは含まれません

サイズ：S、M、L、XL、2XL

〔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：27B2X00256YC3393

素材：ナイロン・ポリウレタン・ポリエステル・

クロロプレンゴム使用

¥143,000 (税込)



ショールームで
お試しいただけます

着る医療機器



家庭用の医療機器として42年ぶり
となる新たな規格「家庭用遠赤外
線血行促進用衣」の基準をクリア
しました。

ボディメンテナンス



着るだけで「血行促進、疲労回復、
筋肉のコリの緩和」が叶う医療機器
です。

より早く、より効果的に



臨床試験では基準よりも短時間で、
血流量の数値をクリアしています。

使用目的又は効果

遠赤外線の血行促進効果
により疲労や筋肉のコリ等
の症状を改善する。

上位モデルも
ございます



オールシーズン対応型 半袖・ハーフパンツ

MEDICAL
BIOESPERANZA II
メディカルバイオエスぺランサII

¥440,000 (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！

3mm
(M・L)



※表面素材は繊維で、表面カラーはブラックのみです。



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

ゼロポジションの着用によって、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。

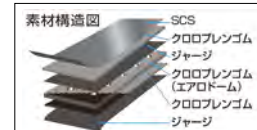
amazon



amazon



3mm
(3S～XO)



〈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。

カフェで気軽に認知症予防

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。



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

お申込は、お電話、QRコード
からPeatixで、またはBrain
& Body Storeの店頭で

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

お申込



開催日の
1 カ月前から
受付スタート

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。



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 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。

9/19(木)

13:30~15:30

脳を鍛える
運動習慣



10/10(木)

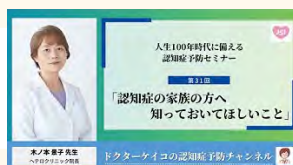
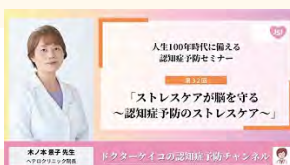
13:30~15:30

加齢による
物忘れと
認知症の違い



「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♪



ドキュメンタリー映画

「Dr.カキゾエ 歩く処方箋」製作進行中

「がん生きる 言葉の処方箋」「認知症と生きる 希望の処方箋」に続く
「処方箋シリーズ」第3弾 2024年秋公開予定

ドキュメンタリー映画「Dr.カキゾエ 歩く処方箋」の製作が順調に進行しています。この映画は、公益財団法人日本対がん協会の垣添忠生会長が、東北地方の太平洋岸をつなぐ自然歩道「みちのく潮風トレイル」をたどりながら、がんサバイバーや東日本大震災の被災者を

励まし、交流を深めている模様を映画監督の野澤和之氏がドキュメンタリー映画「Dr.カキゾエ 歩く処方箋」として製作しているものです。

約1,000キロの工程で回した約1,000時間分のフィルムの編集が現在行われており、この秋に公開を予定しています。ご期待ください。

Dr. カキゾエ 歩く処方箋 映画製作委員会事務局

TEL:090-3065-0080 (田寺)

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

〈製作〉Dr.カキゾエ 歩く処方箋 映画製作委員会

〈本部〉〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 2-2
神田神保町二丁目ビル203

〈事務局〉〒249-0008 神奈川県逗子市小坪 1-12-18

〈協力〉公益財団法人 日本対がん協会

夏の体験・入会キャンペーン実施中

スポーツで ココロもカラダも元気に!



ストレッチマシン スタジオプログラム

営業時間を
拡大しました!!

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 ~ 21:00

【土日祝】 9:00 ~ 20:00

年中無休 ※不定期でメンテナンス休館あり

駐車場 2H 無料

夏の
入会キャンペーン

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

2024年9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

【土日祝】 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

2024年9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

学校体験1回 無料
お好きな曜日・時間を選んで
通えるゴルフスクール

スクール見学いつでも大歓迎

見学された方は
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

2024年9月末日まで有効



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】 9:15 ~ 19:00

【火～金】 9:15 ~ 21:30

【土】 7:30 ~ 21:30

【日】 7:30 ~ 20:00

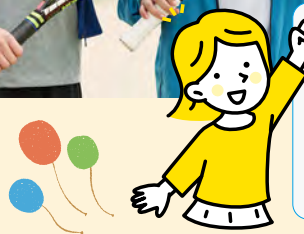
HP でご確認ください

ジュニア 夏休み体験テニス教室

7/16(火)~8/31(土) 参加者募集中!!

8/10(土)~16(金)は特別レッスン期間中のため対象外となります。
詳しくは店舗へお問合せください。

7/1(月) 予約受付開始



あざみ野ダンス・ラボ2024

4回のワークショップと市ケ尾高校ダンス部のパフォーマンスは、まさにダンスのラボラトリー。
8月3日(土)・4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。

8/3(土)

ワークショップ

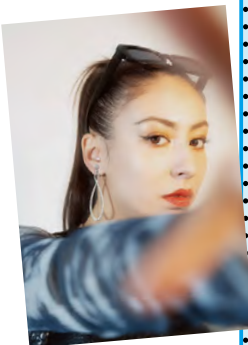
※要事前申込・先着順

8/4(日)

①親子でK-POPダンスを踊ってみよう

10:00~11:00(60分)

- 対象 小学生以上の方とその保護者
- 参加費 1組¥1,500(12組)
- 講師 ROZA(ダンサー・振付家)



②10代のためのHIPHOPダンスワークショップ

13:30-15:00(90分)

- 対象 小4~19才 15名
- 参加費 ¥1,000
- 講師 ROZA(ダンサー・振付家)

①親子でミュージカル体験

10:00-11:30(90分)

- 対象 小学生以上の方とその保護者
- 参加費 1組¥1,500(8組)
- 講師 大石奈緒(ミュージカル座団員・振付家)



②親子でミュージカル体験

14:00-15:30(90分)

- 対象 小学生以上の方とその保護者
- 参加費 1組¥1,500(8組)
- 講師 大石奈緒(ミュージカル座団員・振付家)

8/3(土)

市ケ尾高校ダンスパフォーマンス

地元・青葉区の市ケ尾高校は、
全国大会常連のダンス強豪校。
ダンスパフォーマンスを披露します。

※料金無料、申込不要

12:00~12:20

- 場所 1階エントランスロビー
- 出演 神奈川県立市ケ尾高校ダンス部1年生のみなさん



(お申込み・お問合せ) 横浜市民ギャラリーあざみ野 ☎ 045-910-5656 🌐 <https://artazamino.jp/>

●主催：横浜市民ギャラリーあざみ野

2024年
7月-9月

健康スタジオ3ヵ月コース 骨盤底筋トレーニング(全12回)
腹圧性尿失禁の予防と改善のために

- 開催日時：7月~9月の木曜 14:00~15:15
- 内容：理学療法士により、体の仕組みを学んでから骨盤底筋を意識したトレーニングを行います。希望者は3ヵ月後の姿勢の変化を写真で確認できます!
- 対象・定員：女性先着28名
- 参加費：¥10,800(横浜市外在住者¥11,880)
- 持ち物：フェイスタオル(講座で使用します)
- 受付開始：受付中
- 申込方法：電話 045-910-5700



講師：杉山さおりさん

開催日時(毎週木曜)

7月講座	7/4・11・18・25
8月講座	8/1・8・22・29
9月講座	9/5・12・19・26

(お申込み・お問合せ) 男女共同参画センター横浜北
☎ 045-910-5700 🌐 <https://www.women.city.yokohama.jp/a/>

アートフォーラムあざみ野

- ☎ 045-910-5700 (男女共同参画センター横浜北)
- 📍 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



夏はお得に引っ越せるチャンス!

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!

あざみ野での住まい探しは ハウジングセンターへ

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、ほぼ来店せずに契約まで
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(日本マার্
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)



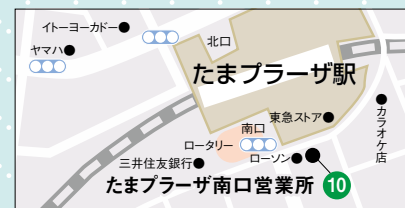
ハウジングセンター あざみ野西口営業所

- ☎ 045-903-6161
- 📍 横浜市青葉区あざみ野 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

- ☎ 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10月31日まで有効

おトク満載！本誌だけのクーポン情報！

あざみ野クーポン

INFORMATION

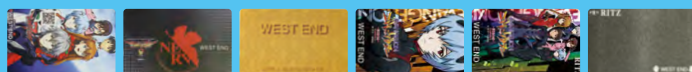
本誌の提示で！

来店時または会計時に、お店のスタッフに本誌（切り取ったクーポンでもOK）を提示してください。

WESTEND カードの提示で！

あざみ野駅前ホール「WEST END」の会員カードを提示してください。お得なサービスを受けることができます。※カードの発行は、遊技する方に限ります

カードは WEST END で簡単発行



WESTEND 会員カード

発行
無料

MAP 16

もチエック！

ALLISON HOUSE Café & Bar AZAMINO



落ち着いたインテリアの店内で、こだわりのドリンクを楽しめる健康がテーマのカフェ。

☎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



本誌の提示で！

ハイボール ￥50 引き

※お一人様1回限り

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10月31日まで有効

Curry shop YELLOW



食べるうちに後からくるスパイス効果が癖になる。オープン間もないですが、リピーター続出！クラフトビールもあります！

☎045-507-3740

〒横浜市青葉区新石川 1-6-5
☎ランチ11:30～15:00 (L.O.14:30)

ディナー17:30～22:00 (L.O.21:30)

※ルウがなくなり次第終了

※火曜日（その他休業日あり不定）



本誌の提示で！

ソフトドリンク
通常¥220(税込) → ￥100 (税込)

※カレー注文者に限る

WEST END カードの提示で！

ソフトドリンク1杯 無料

※カレー注文者に限る

2024年10月31日まで有効

西洋料理 ル・ポティロン Le Potiron



本格的な西洋料理のコース料理もお得なランチプレートもあり、落ち着いた店内で優雅なひとときが過ごせます。

☎045-903-0388

〒横浜市青葉区新石川 1-6-7

☎ランチ11:30～15:00 (L.O.13:30)
土・日・祝12:00～15:00 (L.O.13:30)
ディナー18:00～23:00 (L.O.20:00)

※月曜日・第1・3火曜日
（不定休有）



本誌の提示で！

ハウスワイン
1杯のみ ￥100 引き

※6名様まで

WEST END カードの提示で！

ハウスワイン
何杯でも ￥100 引き

※6名様まで

2024年10月31日まで有効

四季・花りん Karin



厳選された素材と確かな腕が光る、日本料理のお店。四季折々の懐石料理や創作和食を楽しめる大人の隠れ家です。

☎045-902-0707

〒横浜市青葉区新石川 1-5-1

あざみ野パークハウス 1階-A

☎ランチ11:45～14:15

※ランチ要予約
ディナー18:00～23:00
(L.O.21:30)

※月曜日

本誌の提示で！

お料理 サワー、ハイボール、果実酒
ご注文で 半額 サービス

※ランチタイムのみ

WEST END カードの提示で！

お料理 1ドリンク
ご注文で サービス

※ディナータイムのみ

2024年10月31日まで有効

カルネの星 *Karune no Hoshi*

MAP 15



お肉料理とお酒が専門の、和と洋の創作料理!お一人様でも気軽に寄れるお店です!

☎050-5487-5645

📍横浜市青葉区美しが丘 5-14-2

🕒ランチ 11:00 ~ 15:00
ディナー 17:00 ~ 24:00

📅火曜日

📌本誌の提示で!

ハイボール or
グラスワイン or
ソフトドリンク

サービス

※ランチタイムは除く

📌WEST END カードの提示で!

ソフトドリンク
人数分

サービス



2024年10月31日まで有効

カクヤス あざみ野店 *Kakuyasu*

MAP 17



リニューアルオープンして、ワインやおつまみが充実!お酒を通じて食生活の楽しさを提供いたします。

☎045-904-0950

📍横浜市青葉区あざみ野 4-14-1

🕒10:00 ~ 21:00

📅年中無休

📌本誌の提示で!

ワインに合う
おつまみ

プレゼント

📌WEST END カードの提示で!

ワインを¥3,000(税込)
以上お買上げて
¥500ワインを
1本プレゼント

2024年10月31日まで有効

そばくろ *Sobakuro*

MAP 19



そば居酒屋としてリニューアルしました。16種類の厳選された日本酒や本格焼酎など、旬の肴とペのおそばで楽しめます。

☎045-532-4096

📍横浜市青葉区あざみ野 2-9-10 野本ビル 1 階-A

🕒17:00 ~ 22:30(L.O.)

📅日曜日・月曜日

📌本誌の提示で!

¥3,000 以上
ご利用で

¥100 引き

📌WEST END カードの提示で!

¥3,000 以上
ご利用で

¥200 引き



2024年10月31日まで有効

北とうがらし あざみ野店 *Kitatogarashi*

MAP 16



北海道の小樽から送られてくる生後8カ月未満の新鮮なラム肉はジューシーで柔らか! 90 分食べ飲み放題プランが人気。

☎045-903-8451

📍横浜市青葉区すすき野 1-3-26

🕒17:00 ~ 22:00 (L.O.21:00)

※予約優先のためご来店前にご連絡いただけると確実です。

※お肉がなくなり次第終了

📅月曜日(祝日の場合は翌日休)

📌本誌の提示で!

お料理
ご注文でソフトドリンク
1杯サービス

📌WEST END カードの提示で!

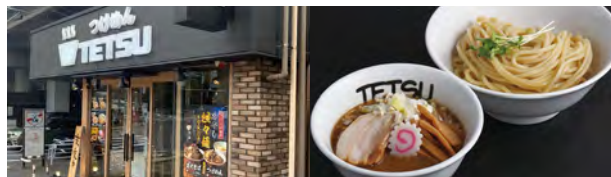
お料理
ご注文でソフトドリンク
人数分サービス

※ディナータイムのみ

2024年10月31日まで有効

つけめん TETSU あざみ野店 *TETSU*

MAP 18



あざみ野駅徒歩 0 分のつけ麺専門店。こだわりの濃厚スープと中太麺、スープを再加熱する焼き石の投入が特徴。

☎045-905-2950

📍横浜市青葉区あざみ野 2-1-1

🕒11:00 ~ 23:00

📅年中無休

📌本誌の提示で!

味玉 サービス

📌WEST END カードの提示で!

味玉メンマ盛り合せ
サービス

2024年10月31日まで有効

土蜚 *TSUCHIBOTARU*

MAP 20



浅草もんじゃ&お好み焼きをアツアツの出来立てでもんじゃが初めてでもスタッフが手伝ってくれるので安心。

☎045-532-8802

📍横浜市青葉区あざみ野 2-9-10 野本ビル 1 階

🕒平日 17:00 ~ 翌 5:00

土・日・祝 11:30 ~ 翌 5:00

📅年中無休

📌本誌の提示で!

お会計より
※支払いは現金のみ。¥3,000 以上のご利用で割引の上限は¥3,000

10% OFF

📌WEST END カードの提示で!

お会計より
※支払いは現金のみ。¥3,000 以上のご利用で割引の上限は¥3,000

15% OFF

2024年10月31日まで有効

ダイニングキッチン Tommy

MAP 21



沖縄の家庭料理が楽しめるダイニングバー。40 種類以上が揃う泡盛には宮古島限定品など珍しいものも。

☎045-903-1004

📍横浜市青葉区あざみ野 1-10-30

🕒17:00 ~ 24:00 (L.O.23:30)

📅不定休

📌本誌の提示で!

お会計より

5% OFF

📌WEST END カードの提示で!

お料理
ご注文でブルーシールアイス
サービス

2024年10月31日まで有効

餅菓子屋 空 *Sora*

MAP 23



干し芋とお餅を混ぜて作る、関東では珍しい長崎県五島列島の名物のかんころ餅とつきたてお餅を味わえます♪

☎070-8995-0817

📍横浜市青葉区あざみ野南 1-16-8 大谷ビル1階

🕒10:30 ~ 17:00

📅不定休

📌本誌の提示で!

イトイン
ご利用でお餅
1個 増量

📌WEST END カードの提示で!

イトイン
ご利用でお餅とかんころ餅
1個 増量

2024年10月31日まで有効

時のヨガ *Toki no Yoga*

MAP 25



150 名を超える会員が在籍している評判のヨガ・ピラティススタジオ。男性も女性も大歓迎です。

☎045-482-4914

📧info@tokinoyoga.com
もしくはHP から

📍横浜市青葉区あざみ野 2-12-1 丸善ビル 1F

🕒10:00 ~ 12:40(日~土)
19:00 ~ 21:40(月~金) ※一部のクラスを除く

📅不定休

📌本誌の提示で!

体験レッスン
50%OFF!+ 入会金(¥5,000)
無料

📌WEST END カードの提示で!

体験レッスン
90%OFF!+ 入会金(¥5,000)
無料※お一人様1回限り
※子グット会員での入会は入会金無料適用外

2024年10月31日まで有効

DINING FUKINOTOH あざみ野

MAP 22



土着品種にこだわった厳選ワインと一緒に楽しめるアラカルトが充実。パスタやリゾットのランチセットも人気。

☎050-5487-5956

📍横浜市青葉区あざみ野 1-11-1 センタービル 2F

🕒ランチ 11:30 ~ 15:30 (L.O.15:00)
ディナー 17:30 ~ 24:00 (L.O.23:30)

📅月曜日ディナーのみ休み

📌本誌の提示で!

グラスワイン

半額

※ディナータイム限定

📌WEST END カードの提示で!

お料理
ご注文でグラススパークリングワイン
1杯サービス

※ディナータイム限定



2024年10月31日まで有効

天然温泉すすき野 湯けむりの里 *Susukino Yukemurinosato*

MAP 24



お風呂はすべてメタケイ酸が含まれた天然温泉。高濃度炭酸泉など 14 種類の様々なお風呂を心ゆくまでお楽しみください。

☎045-905-2641

📍横浜市青葉区すすき野 3-2-7

🕒7:00 ~ 22:00 (最終受付 21:30)

📅年中無休

📌本誌の提示で!

岩盤浴 ¥100 引き

※お一人様1回限り、要別途入浴料

📌WEST END カードの提示で!

岩盤浴 半額

※お一人様1回限り、要別途入浴料



2024年8月31日まで有効

靴専科 あざみ野店 *Kutsusenka*

MAP 26



上質な素材と手作業によるクリーニング、修理作業でリフレッシュ!使えないと諦める前にご相談を。

☎045-905-3581

📍横浜市青葉区あざみ野 2-30 あざみ野三規庭内

🕒10:00 ~ 19:00

※お電話でご予約ください

📅月曜日(祝日の場合は翌日休)

📌本誌の提示で!

バリューセット (クリーニング+修理)

1点につき
10% OFF

📌WEST END カードの提示で!

次回ご利用いただける
割引優待券プレゼント

2024年10月31日まで有効

ブレインアンドボディストア®
Brain & Body Store



医療機器および健康増進機器に認定されたバイオエスペランサ商品の割引クーポンです。

☎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 Cafe AZAMINO 内)
🕒月～金 10:00～17:00
📅土・日曜日、祝日
※定休日はアリンソカフェスタッフにお声かけください

📄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となります
2024年10月31日まで有効



ラクティブ
LACTIVE あざみ野



マシンを使わない筋力アップスタジオ。順天堂大学監修プログラムを中心にお身体の状況に応じて最適なレッスンを提案いたします。

☎045-532-3109
📍横浜市青葉区あざみ野
1-24-2 Kあざみ野ビル 1F
🕒月～土 9:30～17:45
📅日曜日、祝日

📄本誌の提示で！
入会金 (¥5,500) **無料**
事務手数料 (¥3,300)
👉WEST END カードの提示で！
粗品プレゼント
※先着15名様
2024年10月31日まで有効



ルックアップたまぷらマッサージ
Look Up Tamapura Massage



医師や看護師も利用しているマッサージ店。国家資格を持つマッサージ師が深部にある頑固なコリをほぐします。

☎045-507-9183
📍横浜市青葉区美しが丘 5-1-3
たまプラーザセンタービル 2 階
🕒月 10:00～20:00 (最終受付 19:00)
水～日 10:00～23:00 (最終受付 22:00)
📅火曜日、年末年始

📄本誌の提示で！
ご新規の方 & 平日限定 **¥1,000 引き**
👉WEST END カードの提示で！
60 分以上のコース
ご新規の方 **¥1,000 引き**
+ 腹部指圧 無料
2024年10月31日まで有効



ブレインアンドボディストア®
Brain & Body Store



超音波ケアマシン「ウルトラマ」を通常の半額で体験していただけます。10-16 時の間で事前にご予約ください。

☎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 Cafe AZAMINO 内)
🕒月～金 10:00～17:00
📅土・日曜日、祝日
※定休日はアリンソカフェスタッフにお声かけください

📄本誌の提示で！
アリンソハウスカフェでお飲み物をご注文
または本誌提示で
ウルトラマ
体験料金 全機種 **50%OFF**
👉WEST END カードの提示で！
ウルトラマ
体験料金 全機種 **¥500**
2024年10月31日まで有効



ココソレイユ
Coco Soleil



心と体のメンテナンス、経験豊富なイントラ、多彩なレッスン！ヨガ、気功、ベリー、整体、手芸、生花、フェイシャルなど。

☎080-5404-8484
📍横浜市青葉区新石川
2-13-18 グレイスピーノ 401 号
🕒月～土 10:00～20:30
※曜日によって異なりますので、HP からご予約ください。
📅なし

📄本誌の提示で！
通常 1 回 → **2 回**
初回体験 各回 **¥1,100**
👉WEST END カードの提示で！
通常 1 回 → **3 回**
初回体験 各回 **¥1,100**
2024年10月31日まで有効



ハクビ京都きもの学院 あざみ野教室
Hakubi Kyoto Kimono School

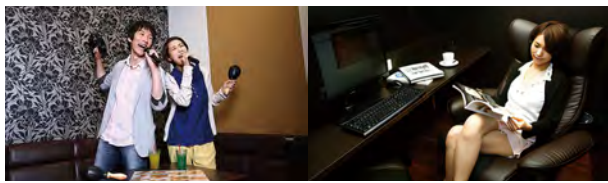


お着物の練習をしませんか。タンスに眠っているお着物を出して。着物の着方から帯結びまで楽しくレッスンいただけます。

☎0120-051-444
📍横浜市青葉区あざみ野
2-9-22 あざみ野ゆうビル 504
🕒毎週月曜日・火曜日・水曜日
10:00～14:00～
18:30～
(要連絡)

📄本誌の提示で！
きもの着付
6 回レッスン **¥3,300**
👉WEST END カードの提示で！
きもの着付
6 回レッスン **¥3,300**
お稽古用着物プレゼント！
2024年10月31日まで有効

ゆう遊空間 あざみ野店
Yu Yu Kukan



「カラオケ・ダーツ・ビリヤード・コミック&ネットカフェ」の複合店です。カラオケは 15 名様収容の大部屋あり。

☎045-905-1680
📍横浜市青葉区あざみ野
1-9-15 K-max あざみ野 3F
🕒24 時間
📅年中無休

📄本誌の提示で！
カラオケルーム室料 **20%OFF**
ネットカフェ 新規入会 **無料**
👉WEST END カードの提示で！
カラオケ 8 名様
以上のご利用で **幹事様 無料**
2024年10月31日まで有効



Tribute 〜トリビュート〜



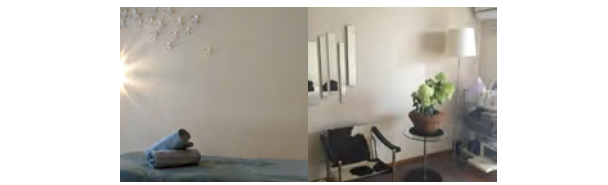
選べるボディメンテ！

①〈痩身〉セルライト・サイズダウン・バランスを整える健康美トータルケア。
②〈温活アロマ〉リンパを流し温め発汗。冷え・むくみ解消。

☎045-225-8728
📍横浜市青葉区あざみ野
2-9-14 栄信ビル 105
🕒10:00～20:00
※完全予約制
📅不定休

📄本誌の提示で！
①痩身 100 分 ¥25,300 → **¥12,000**
②アロマ 70 分 ¥15,400 → **¥8,800**
👉WEST END カードの提示で！
ヘッドマッサージ 20 分プレゼント付き！
かつフェイシャル 60 分
¥11,000 → **¥6,600**
2024年10月31日まで有効

グレースリリア
GraceLilia



あざみ野で 11 年目のサロンです。オールハンドのドレナージュをメインに、お一人お一人にあった施術を提案させていただきます。

☎045-878-7881
📍横浜市青葉区あざみ野 1-7-6
ヴィヴァーチェあざみ野 603
🕒10:00～19:00
※完全予約制 (当日予約 OK)
📅年中無休

📄本誌の提示で！
リンパドレナージュ全身 (50 分)
¥13,500 → **¥9,900**
👉WEST END カードの提示で！
粗品プレゼント
2024年10月31日まで有効



エーアイダブリュー
A.I.W.



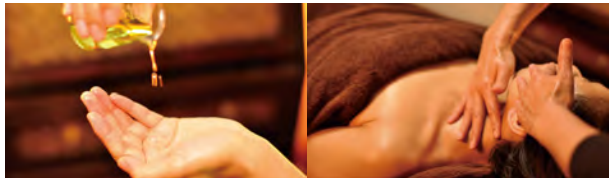
2023 年ネイルブック全国 1 位。アート自由 / “特別な 2.5 時間” を。“A.I.W.” で検索。

📍横浜市青葉区新石川
1-17-29 LP3
🕒9:30～22:00
(最終受付 19:00)
📅年末年始以外 無休

📄本誌の提示で！
初回 **¥50 OFF**
👉WEST END カードの提示で！
初回 **¥70 OFF**
2024年10月31日まで有効



コトコト
Kotoko&



35 年以上の信頼できるセラピストが心と身体のサポートをしています。セラピストスクールも開催しています。

☎080-1053-8386
📍横浜市青葉区あざみ野
2-28-10 エステビル 202
🕒10:00～21:30
(最終受付 19:30)
📅不定休
※完全予約制 女性専用

📄本誌の提示で！
ストレスバスターズ (背中・顔・フェイシャル・デコルテ)
¥10,800 → 初回トライアル **¥7,800**
👉WEST END カードの提示で！
ストレスバスターズ (背中・顔・フェイシャル・デコルテ)
¥10,800 → 初回トライアル **¥7,500**
2024年10月31日まで有効



アリス ハート ネイル & ボディ ケア サロン
Alice Heart ネイル & ボディ Care サロン



ネイル～ボディケアまで施術の幅をひろげてリニューアルしました！東洋経絡を取り入れた美容鍼とリンパドレナージュが人気！

☎045-904-5941
📍横浜市青葉区あざみ野
1-10-2 1F
🕒10:00～18:00
※完全ご予約制
📅不定休

📄本誌の提示で！
ジェルネイル ¥11,000 → **¥9,000**
ボディケア ¥13,200 → **¥9,900**
👉WEST END カードの提示で！
次回にご利用いただける
割引クーポンプレゼント
2024年10月31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!



山本 聖子さん



山崎 大地さん



中 博さん



北原 照久さん



青木 晃院長



吉元 由美さん



尾身 奈美枝さん



田口 淳一先生



渥美 和彦先生



松尾 通先生



辨野 義己先生



塩谷 信幸先生



久保 明先生



白澤 卓二先生



対馬 ルリ子先生



浦上 克哉先生



渋谷 健司先生



水町 重範先生



近藤 信也先生



林田 哲先生



小田原 雅人先生



星野 恵津夫先生



石井 良幸先生



沢田 哲治先生



北郷 実先生



小阪 憲司先生



斎藤 糧三先生



松沢 成文先生



村上 知文先生



早田 輝子先生



大谷 泰夫さん



森下 真紀先生



草間 香先生



澤岡 詩野先生



鄭 雄一先生



小西 聖子先生



勝岡 和代さん



今枝 宗一郎先生



萩 裕美子先生



長尾 和宏先生



和田 秀樹先生



木村 もりよ先生



高石 官均先生



下村 朱美さん



室伏きみ子先生



服部幸應先生



黒岩祐治さん

あざみ野 STYLE

検索



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

17件

被害金額

約3,600万円

(2024年1月~4月)



@STYLE89505358



@azamino.style



最新情報配信中!

【あざみ野STYLE 事務局】 info@pathos-co.com

今年もやります!

第35回

あざみ野まつり

2024年8月31日(土)
14時~21時

雨天
中止



詳細が決まりましたら
「あざみ野商店会協同組合」の
HPでお知らせします。



皆さまのご来場をお待ちしております

共催: あざみ野商店会協同組合 / あざみ野まつり実行委員会