

ヘルシーライフ & クーポン情報満載!

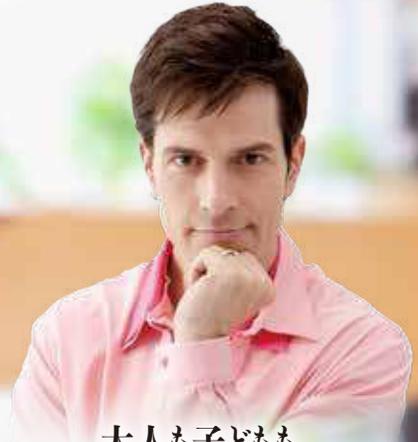
TAKE FREE

# AZ Style

あざみ野STYLE

2025 SUMMER

vol.57



大人も子どもも

お金について学ぼう!!

パッケン(パトリック・ハーラン)氏 × 西川りゆうじん氏



WEB版  
あざみ野  
STYLE



## 大人も子どもも

## お金について学ぼう!!



タレント・東京科学大学非常勤講師

● **パクン**(パトリック・ハーラン)氏  
Patrick\_Harlan



マーケティングコンサルタント

● **西川りゅうじん**氏  
Ryuji Nishikawa

### パクン(パトリック・ハーラン)氏

アメリカ・コロラド州出身。ハーバード大学卒業後に来日。1997年、吉田真とパクンマクンを結成。情報番組「ジャスト」、NHK「英語でしゃべらナイト」で一躍有名に。現在は教育・情報番組に出演する他、2012年より東京科学大学非常勤講師に就任し、「コミュニケーションと国際関係」について教鞭を執る。著書に『ツカむ! 話術』(角川新書)、『パクン式 お金の育て方』(朝日新聞出版)、『パクンの森のお金塾 子どもの投資』(主婦の友社)等。

### 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せ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。

たお金で車を買ひ、最も多いときは440軒に配っていました。

**西川** 寝るヒマもないでしょう。それで高校を首席で卒業したわけですね!

**パクン** 朝3時半に起きて新聞社に新聞を取りに行き、家で新聞に折込広告をはさんで輪ゴムで留め、雨の日はビニール袋に包み、6時半までに配達を完了。その後、車の中で牛乳とシリアルを朝食を摂って、7時20分に授業が始まるまで自分のロッカーに頭を突っ込み、廊下に足を投げ出して仮眠を取りました。

**西川** 若き日の実体験が心の強さを育み、パクンの人生を切り拓く力となったのですね。

**パクン** 以前に『逆境力』という本を書きましたが、逆境のおかげで精神力が身に付き、歩むべき道を見つけれられたと思います。小さい頃からお金持ちになりたいというより、冒険したい気持ちが強くありました。お金のために生きているわけではありません。昔も今も預金残高は気にせず、収入が支出を上回っている状態を守っていれば良いと思っています。

**西川** なるほど、パクンの考え方は「稼ぐに追いつく貧乏なし」という日本の古いことわざと相通じますね。稼ぐお金より使うお金の方が少なければ貧乏神

が追い付いてくることはありません。

**パクン** 日本に来て、福井県での英会話教室の先生に始まり、ラジオ局のDJ、そして芸能界デビューと、幸いなことに、お金のためだけの仕事を選ばず、“お金にもなる”仕事に就く冒険の道を選んで生きてくることができました。

## お金は「ありがとうの形」

**西川** パクンは私たちが気付かなかったさまざまなことを気付かせてくれていますが、お金についての教育の重要性についても発信していますね。たしかに、家庭でも学校でもお金について考えたり、学んだりする機会がありませんように感じます。

**パクン** 子どもの頃からお金に対して肯定的なイメージを持ってほしいと思い、『パクンの森のお金塾 子どもの投資』という本を出しました。この本の中で、お金は感謝を形に変えたもの、つまり、“ありがとうの形”だと伝えています。

**西川** たしかにお金は、何かを作ってくれた人、してくれた人への感謝をあらわすものですね。

**パクン** 商品やサービスを提供した人が受け取るお金は、誰かに喜びを与えた証拠ですから、受け取る人はもっと喜びと誇りを持ってもらいたいです。そして、子どもたちには、お金の大切さと素晴らしさを知ってほしいと思います。

**西川** お金がすべてではありませんが、正しく賢い、お金の使い方、稼ぎ方、増やし方に、なるべく若いときから触れることは重要ですね。

**パクン** お金は思い出や体験を手に入れる交換手段でもあります。ほしいものを買ひ、いらぬものは買わない。そして、仕事をする意味や、仕事は自分が選んだ道だという意識が大事です。生きるために好きではない仕事をせざるを得ないときもありますが、それも選んだ道です。イヤならば、自ら別の道を切り拓くしかありません。学校の勉強でも課外活動でも自ら新たな選択肢を生み出してほしいです。それは将来に向けて仕事について学ぶ体験にもなります。



**西川** 投資の神様と呼ばれるウォーレン・バフェットも「投資家になれ」とは言わず、「ワクワクするもの、情熱を持てることを見つけよ」と述べています。彼にとっては、それが投資だったのですね。

**パクン** 英語で“If you do what you love, you'll never work a day in your life,”という言葉があります。大好きなことをやっていたら、生涯1日も仕事しないですむという意味です。大好きなことで稼げたら最高ですね!

**西川** 日本には好きなことを究めて「匠」(たくみ)の技にまで高める職人気質があります。

**パクン** 「匠」は一つのことを究める日本の素晴らしい文化です。一つだけの道を究めなくても、日々の生活の中に匠を見出すことができたら嬉しいですね。

**西川** ワクワクして究めたいとガンバっていることの価値を測る尺度がお金であり、その価値の対価を得られるのは素晴らしいことです。

**パクン** 大人も子どもも、自分のお金について楽しく学び、お金に踊らされるのではなく、お金を持って踊る人生を歩んでもらえればと願っています。

**西川** 子どもたちにはもちろん、子どもを持つ親やこれから親となる人たちにも、ためになるお話をありがとうございました!

### Pakkun's Topic

パトリック・ハーラン著、伊藤ハムスター(イラスト)

10才の誕生日の翌日から新聞配達をして家計を支え、ハーバード大学を卒業! 投資歴約30年のパクンが伝授する、幸せなお金とのつきあひ方。楽しく笑いながら読んで、自然にお金のことが理解できる。親子で投資の「キホン」を身に付けられる1冊です。

### パクンの森のお金塾 子どもの投資



### Ryuji's Topic

パクンの大活躍の原点が高校時代にあったように、国内外のメディアで「マーケティングの達人」と評されるりゅうじんも高校の学園祭の模擬店が今の活動のキッカケだった。日経新聞の最終面の「私の履歴書」を執筆している編集委員が彼の半生を紹介した記事は初掲載時にはYahoo!ニュースにも取り上げられた。

前編:「客の心つかむ商才、原点はアイス売り」  
後編:「バブル語「アッシー」生んだある会食」

### りゅうじん流マーケティングの 原点は高校の学園祭



# AZ Style

あざみ野STYLE®

## 2025 SUMMER Vol.57

### CONTENTS

- 02 **西川りゅうじんの A to Z 対談**  
パトリック・ハーラン氏 × 西川りゅうじん氏  
**大人も子どもも**  
**お金について学ぼう!!**
- 04 目次・MAP
- 06 **アルツハイマー病はタンパク質がすべて**  
河野和彦先生
- 08 **脳も夏バテする?**  
**暑さに負けない“脳ケア”習慣**  
木ノ本景子先生
- 10 Sleep Network Hub「ZAKONE」  
**健康な毎日には、睡眠の質を改善しよう。**
- 12 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6  
**パーキンソン様症状に対する**  
**微弱超音波刺激による効果**  
櫻澤博文先生
- 13 ドクター・ケイコの認知症予防カフェ
- 14 あざみ野グルメ特集 暑さにも負けない!  
**あざみ野周辺のおすすめランチ特集**
- 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®  
(株) 上山製作所超音波機器ウルトラマで体調維持&癒しの時間  
“着る医療機器”メディカルセンサーIIで夏の元氣対策  
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 「Dr. カキゾエ 歩く処方箋～みちのく潮風トレイルを往く～」  
全国順次公開
- 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 田園都市線沿線のお部屋探しは  
ハウジングセンターにお任せください
- 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

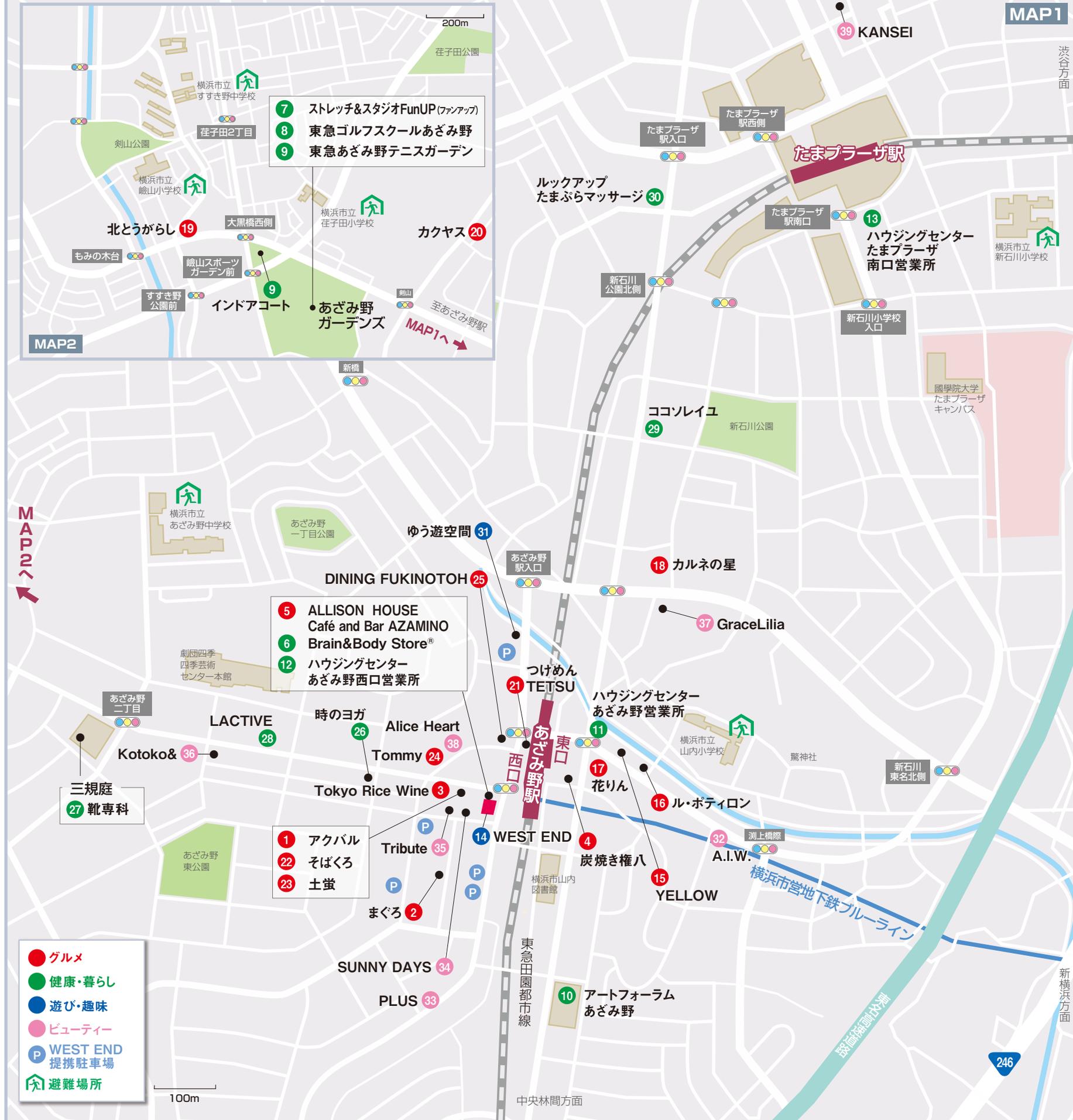
あざみ野STYLE

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**

100m



MAP1

渋谷方面

新横浜方面

246

中央林間方面

YouTube 「ドクターコウノの認知症動画チャンネル」 第145回より



# アルツハイマー病はタンパク質がすべて



『なぜ罹る? どうやって治療する? 予防する手立ては? アルツハイマー病はタンパク質がすべて』という本を紹介します。著者は慶応義塾大学医学部化学教室の井上浩義教授で、アルツハイマー型認知症治療薬「レカネマブ」を理解できるように、アルツハイマー病の脳内病理を解説しています。後半で、化学分野の教授が、ガンマ波や超音波治療でアミロイドβが減少するという話に重きを置いているのは大変興味深いです。

## 悪質タンパク→超音波で治す

書籍の前半では、認知症を起こす病原である2つの蓄積異常タンパクについて解説されています。ひとつはアミロイドβ。695個のアミノ酸できているアミロイド前駆体タンパクが、タンパク分解酵素によって切り離されると、アミノ酸が36～43個のアミロイドβが発生します。アミロイドβがきれいに折りたたまれていけば排泄されるのですが、熱や

酸などによって変性すると、オリゴマーと呼ばれる塊になって排泄できなくなり脳に蓄積されます。もうひとつは、神経細胞内のタウというたんぱく質。アミロイドβの蓄積だけでは認知症にならず、タウタンパクだけ蓄積すると、進行が遅い高齢者の認知症になります。神経細胞外にあるアミロイドβと細胞内のリン酸化タウが呼応するように増加すると、神経細胞が死滅する勢いが一気に増すのです。

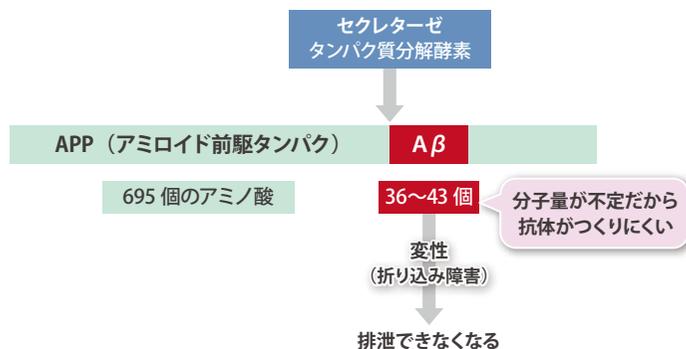


図 アミロイドβ発生の仕組み



著者 井上浩義 アーク出版  
定価 ¥1,540(税込)

## 治療の試み

書籍の後半はアルツハイマー病の治療法について書かれています。井上先生が挙げたのは、レカネマブ、ドネペジル、抗炎症剤のインドメタシン、歯周病菌を殺す物質、40Hzの物理的刺激的5つ。そのうち、レカネマブと物理的刺激を取り上げます。

### レカネマブは理論的に無理ではないか

レカネマブは、2023年9月に承認されたエーザイ(株)のAβ抗体医薬です。アミロイドβ蓄積を止め、老人斑を除去することで症状の進行を遅らせる効果が期待され、すでに一般的な治療法になりつつあります。

井上先生は、レカネマブがこれまでの薬剤に比べれば効果があるとしても、効果は認知機能の現状維持にとどまり、高額であることな

## 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140名の医師がコウノメソッドを実践している。



『マンガ 認知症の困った症状はよくなる!』  
著者 認知症治療研究会編 オリブの木  
定価 ¥550(税込)  
ISBN 978-4-434-33965-3

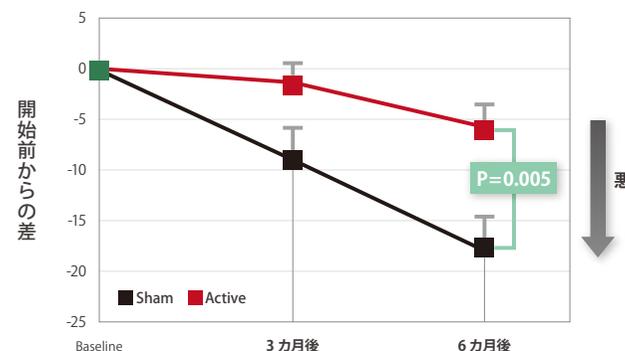


表 MRIでの大脳容積(cm³)

ど、使用には障壁があると指摘しています。私も、レカネマブでアルツハイマー病の治療や改善を望むことはできないと思います。約20年の潜伏期間を経てアルツハイマー病が発症してから使用しても十分な効果は期待できず、アミロイドβだけではなくタウタンパク対策もしなければ進行を止めることはできないからです。また、副作用の心配もあります。

### 非薬物のアルツハイマー型認知症治療法

**40Hz:**40Hzの脳波が出ないアルツハイマー病患者に40Hzのガンマ波を当てると、脳波が共鳴して認知機能が改善するのは波動医療の一種といえるでしょう。

著書で紹介されているのは、2024年3月に米国マサチューセッツ工科大学の研究チームが発表した50歳以上の軽度～中等度アルツハイマー病患者76人に、毎日1時間40Hzのガンマ波を照射す

る二重盲検臨床試験で、ADCS-ADLやMMSEの低下抑制、つまり認知機能の低下抑制を確認したという論文です。

私は、大脳容積、脳萎縮の進行停止などの有意な効果もある一方で、副作用がないという点にも注目しています。超音波やガンマ波でアミロイドβが減るなら、リスクの高いレカネマブは不要という結論になります。

**30kHz:**私のクリニックで使用しているのは、ガンマ波の1000倍以上になる30kHzの超音波機器です。レビー小体型認知症患者を対象にこの機器を使用した臨床実験では、認知機能は2カ月後から、運動機能は3カ月後から改善したという結果が出ているものです。

効果があった143人が、1回の使用で効果が持続した期間を調べたら、たいていは2、3日効果が消えますが、2週間あるいは1ヶ月以上効果が続いた人もいました。これは想像以上の長期効果です。

**500kHz:**国際医療福祉大学の下川教授が東北大学時代に考案したのが、500kHzのLIPUSです。超音波で微小血管を増やすことで狭心症が改善する仕組みを脳に応用したもので、こちらは厚生労働省の「先駆的医療機器指定制度」に認定されています。実用化に向けた最終治験は、2026年まで東北大学、東京大学、名古屋大学などで実施され、最終的には保険取扱いとなる予定です。

上記のようなガンマ波、超音波のメリットは、振動で①アミロイドβを排泄できる、②アミロイドβ貪食細胞を活性化、③微小血管を新生できる、④臨床で記憶改善、だと考えます。

## タンパクを凝集させない生活で予防

高血圧や糖尿病の人がアルツハイマー病になりやすいことがわかってきており、その35%は予防可能だといわれています。小麦や加工食品を避ける、長時間座らない、ミックスナッツで脳の炎症を取る、夜の蜂蜜で歯周病菌を減らすなど、タンパクを凝集させない生活を心がけましょう。未来の医療はもう来ています。糖質制限、リコード法、波動医学などを各自勉強しましょう。



# INTERVIEW

## 脳も夏バテする？ 暑さに負けない“脳ケア”習慣

ヘテロクリニック 木ノ本景子先生

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。



2026年3月末までの期間限定 / 超音波頭部ケア ウルトラマ123 木ノ本医師の電話相談(15分間)2回付き 1か月レンタルプラン

通常価格 ¥52,800(税抜)

キャンペーン価格 ¥20,000(税抜)

※1か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。※電話相談はレンタル開始時に1回、終了までにさらに1回となります。※送料はお客様ご負担をお願いしております。

一般社団法人日本セルフケア研究会® ☎ 045-905-3365

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 みらいバブリッシング 定価 ¥1,650(税込) ISBN 978-4-434-28912-5

今年の夏も猛暑が予想され、夏バテを心配する方もいらっしゃるでしょう。夏バテとは、夏の高温多湿な気候による、倦怠感、睡眠不足、食欲不振などの症状の総称ですが、実は脳にも起こります。木ノ本景子先生に、夏バテによる脳機能の低下とその対策を教えてくださいました。

### 脳が夏バテする3つの理由

夏になると、気力がなくなる、ぼーっとする、物忘れが増えるといった変化が高齢者に出やすくなります。日本の高温多湿な気候は脳の働きにも影響しているのです。その大きな理由を3つ紹介します。

#### 01 自律神経の乱れ

暑い時期は体温調節で自律神経が過度に働くために、乱れやすくなります。交感神経が優位になることで脳が常に「緊張状態」になり、思考力や判断力が低下します。

交感神経	副交感神経
興奮 気管広げる 心拍数増 血管収縮 血圧上昇 胃腸の働き抑制	リラックス 気管狭くする 心拍数減る 血管拡張 血圧低下 胃腸の働き活発

#### 02 睡眠の質の低下

猛暑や熱帯夜が続くと深い眠りが得られず、脳の回復が妨げられることが原因です。睡眠不足は作業効率や集中力の低下、脳の血流低下を引き起こします。

#### 03 水分・栄養の不足

夏バテによる食欲不振や脱水、冷たいものばかりの食事により、脳に必要なエネルギーが不足することが原因です。脳は体全体の消費エネルギーの20%を占めるため、エネルギー不足は脳の機能低下に直結します。



「厚生労働省認定 日本人の食事摂取基準」より算出



### 脳を整える夏のケア習慣とは

#### 朝の10分を「脳のリセットタイム」に

朝日を浴びると、セロトニン分泌され、脳がスッキリ目覚めます。朝の涼しい時間帯に散歩がおすすめ。

#### こまめな水分補給と“脳によい間食”

脱水予防には水やお茶でこまめな水分補給が大事。間食は、脳の栄養源であるブドウ糖を含むドライフルーツやナッツなどが◎。

#### 冷房と上手に付き合う工夫

冷やしすぎも逆効果。冷房病を防ぐために、室内外の温度差は5度以内に設定するとよいでしょう。

### あなたの脳、夏バテしていませんか？

#### 脳疲労セルフチェックリスト

- なんとなく“ぼーっとする”時間が増えた
- 人の名前や予定が思い出せないことがある
- 物事に集中できず、すぐに気が散る
- 朝すっきり起きられず、日中もだるさが残る
- 同じミスを繰り返したり、段取りが悪くなったと感じる
- イライラしやすく、感情のコントロールが難しい
- 食欲が落ちた・偏った食事が続いている

#### 【判定の目安】

0~2個:今のところ大丈夫。今の生活習慣を続けましょう。

3~4個:少し注意!脳が疲れ気味かもしれません。早めのケアを。

5個以上:脳が本格的に夏バテ中!意識的に休息とリズムの見直しを。今の生活習慣を続けましょう。



## interview

健康な毎日には、睡眠の質を改善しよう。

# Sleep Network Hub 「ZAKONE」



**Z** NTT東日本グループは、生活の質向上には欠かせない睡眠課題の解決に向けて、Sleep Network Hub「ZAKONE」(<https://zakone.jp/>)を立ち上げました。ZAKONEで活動続ける梅田貴大さん、佐々木翠さんにお話を伺いました。

日本人の平均睡眠時間は7時間22分と、世界でも最短の水準にあります。この課題に対し、一企業だけが製品やサービスを展開しても、睡眠の課題の解決にはつながないと感じ、「ZAKONE」として、製品やサービス、取り組みを増やして、個人と企業の両面から睡眠課題の解決を目指すコミュニティーを立ち上げました。さまざまな企業がアイデアを出し合い、商品開発に取り組みながら、共に睡眠課題の解決を目指しています。

### 企業も注目、睡眠の質

厚生労働省は2023年に「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を改訂し、最新のエビデンスに基づく国の指針を示しました。さらに経済産業省が実施する健康経営調査でも、十分な睡眠がとれている者の割合やプレゼンティイズムの割合を公表。プレゼンティイズムとは、

出勤はしているけれど健康上の理由で生産性が落ちてしまうことです。例えば、肥満で椅子に座り続けることができず頻繁に休憩を取ってしまう、寝不足で会議中に寝てしまうなど、中でも睡眠不足による損失額が最も高いと言われています。こうした背景から、睡眠に取り組む企業が少しずつ増えてきました。

### 睡眠のメカニズム

睡眠は体の機能のひとつで、「プロセスC(サーカディアンリズム)」と「プロセスS(睡眠圧)」の2つのプロセスモデルによって整えられています。プロセスCは、体内リズムを整えると体が勝手に眠気を作ってくれるメカニズム。プロセスSは、覚醒している時間が長くなればなるほど眠気がたまっていくメカニズムです。この2つのプロセスを正常に作動させれば本来は眠れるはずですが、それでも改善しない場

合は、睡眠時無呼吸症候群などの病気が潜んでいる可能性があります。

### 眠りを改善するスリープテックの3ステップ

スリープテックによる睡眠改善のソリューションには3つの段階があります。

**ステップ1:**正しい睡眠知識の周知  
**ステップ2:**「アテネ不眠尺度」やブレインスリープの睡眠偏差値など、アンケートを用いて睡眠時間、不眠率、睡眠障害の割合、原因行動を調査し改善

**ステップ3:**必要に応じてカウンセラーがサポート。病気の可能性があれば産業医やクリニックにつなげる

### 夏の夜を快適に眠るための2つのポイント

#### ■ 日中の過ごし方が大事

睡眠は、寝る前に何か特別なことをするよりも、朝から日中の過ごし方が重要です。毎朝同じ時間に起き、朝陽を浴び、朝ご飯を食べることで体内リズムが整います。そうすることで自然と13~14時間後に

は眠気が訪れるようになります。

また、日中の覚醒量をしっかり高めておくことも大切です。人は疲れるとアデノシンという物質が体内に蓄積し、それが眠気のもと(睡眠圧)になります。夏は暑さから外出を控えがちになりますが、体を動かさないと疲労物質がたまり、眠りにくくなります。

#### ■ 体温をコントロールする

質の良い睡眠を取るために、空調をしっかり効かせて涼しい部屋を作ることもポイントです。睡眠に最適な室温は季節によって変わりますが、一般的には24~25度、湿度は50~60%程度が望ましいとされています。個人差がありますので、ご自身が心地良いと感じるくらいを

目安にして調整しましょう。

また、入浴後は体温が上がり、暑くて寝苦しく感じることもあるため、寝る直前にシャワーだけにすることもひとつの方法です。湯船に浸かる場合は就寝の90分前に済ませて、体温が自然に下がるよう、部屋の温度と湿度を下げて涼しくしておきましょう。

### スリープツーリズム

ZAKONEでは、良い眠りを体験するためのスリープツーリズムを提供しています。最近では、いびきに悩む人を対象にした1泊2日の体験イベントを実施しました。イベントでは、呼吸法や横向き寝など正しい知識を身につけたり、自分の睡眠を振り返るために睡眠日誌をつけ、その場で有識者に相談する機会も設けています。

睡眠に関する悩みに向き合う場として、企業の健康経営や健康保険組合と連携しながら、一般の方々にも参加していただけるような形を目指しています。楽しみながら睡眠について学ぶスリープツーリズムを今後も展開していく予定です。

**Z** **アテネ不眠尺度**

過去1カ月間で週3回以上あてはまる項目にチェックし、点数を合計してください。得点が高いほど不眠が強く、低いほど睡眠の質は良好です。

	いつも寝つきはよい	少しかかった	かなりかかった	非常にかかった／眠れなかった
1 寝つきにかかる時間	0点	1点	2点	3点
2 夜中に目が覚めた	問題なかった	少し困った	かなり困った	深刻／眠れなかった
3 起床時間より早く目が覚めた	問題なかった	少し早かった	かなり早かった	非常に早かった／眠れなかった
4 昼寝も合わせた睡眠時間	十分	少し足りなかった	かなり足りなかった	全く足りなかった／眠れなかった
5 睡眠の質	満足	少し不満	かなり不満	非常に不満／眠れなかった
6 日中の気分	いつもどおり	少し落ち込んだ	かなり落ち込んだ	非常に落ち込んだ
7 日中の身体的・精神的活動状況	いつもどおり	少し低下	かなり低下	非常に低下
8 日中の眠気	なかった	少しあった	かなりあった	激しかった
	0点	1点	2点	3点

**4点未満:** まずまずの睡眠が取れていますが、運動や食事など生活習慣の見直しや環境を整えることでさらに改善が可能です。  
**4~5点:** 不眠傾向があり、必要に応じて専門医へ相談を。生活習慣や睡眠環境の改善に加えて、ストレス対策も大切です。  
**6点以上:** 不眠症の可能性が高く、早めの受診をおすすめします。



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6

## パーキンソン様症状に対する微弱超音波刺激による効果

2024年末、『Alzheimer Disease & Associated Disorders』誌にレヴィ小体型認知症(DLB)罹患における認知機能とパーキンソン様症状の2面に対する微弱超音波刺激による改善効果の検証論文が掲載されました<sup>1</sup>。今号では、神経病理的にDLBと近いパーキンソン病(DB)への効果を紹介いたします。

### 対象者

DLBと診断され、推奨の薬物治療で十分な効果が得られず、除外基準に該当せず、説明に対して同意が得られた12名のうちパーキンソン様症状がみられた7名。

### 介入内容

4週間のプラセボ刺激の後、8週間の超音波刺激が行われ、中止4週間後に状況確認を実施。

### 測定・評価項目

以下を4、8、12、16週後に第0週の測定結果と比較。

- ① パーキンソニズム:MDS-UPDRSのPart III<sup>2</sup>
- ② 介護者の負担:NPI-Q<sup>3</sup>の苦痛スコアおよびJ-Zarit-8
- ③ 日常生活活動度:Barthel Index<sup>4</sup>

### 結果と考察

パーキンソン様症状は8週目で改善が示され、中止後4週目に効果は確認できませんでした。日常生活活動度には、超音波刺激の影響は確認されませんでした。

NPI-Qにおける苦痛とJ-Zarit-8の双方とも12週目で改善結果が確認され、さらにJ-Zarit-8は介入中止後も改善傾向が保持されていました。

表 副次評価項目の変化

	0週目 (前始開)	4週目 (プラセボ刺激)	8週目 (超音波刺激 4週目)	12週目 (超音波刺激 8週目)	16週目 (介入中止後 4週目)
MDS-UPDRS partIII <sup>2</sup> (パーキンソニズム)	10.4±9.89 NA	10.3±9.08 P=0.8438	7.8±6.34 P=0.0703	6.4±5.57 *P=0.0176	8.3±7.19 P=0.1230
NPI-Qdistress <sup>3</sup> (介護者の負担)	9.0±7.54 NA	6.4±7.15 P=0.0859	4.9±7.96 P=0.0576	4.7±7.11 *P=0.0117	6.1±8.93 P=0.1816
J-Zarit-8 <sup>4</sup> (介護者の負担)	7.3±5.93 NA	6.2±4.49 P=0.4738	4.7±4.68 P=0.1295	4.2±4.30 **P=0.0082	3.8±4.77 *P=0.0403
BarthelIndex (日常生活活動度)	82.5±19.48 NA	85.7±21.11 P=0.4962	86.7±18.26 P=0.1747	85.4±17.90 P=0.3912	86.3±17.85 P=0.4428

\*P<0.05, \*\*P<0.01基準線と比較して; 対応のあるt検定

### まとめと講評

改症例は少ないものの、薬物治療で症状緩和されていないDLB患者のパーキンソン様症状に、微弱超音波刺激は一定の改善効果が示唆された結果でした。また、当研究で行われたパーキンソニズムと認知変動の関連性検討でも負の関係は示されませんでした。つまり投薬加療と異なり、微弱超音波刺激は、パーキンソン様症状を認知機能の変化とは独立した改善因子である可能性があります。そして、超音波刺激による患者の症状改善に比して、介護者の負担の軽減も確認されました。超音波治療期間中のみ効果があり、継続的利用が必要ですが、罹患の初期段階でも薬効が得られず失望している方においては、希望の星となることでしょう。

1 Manabe, Yuta. Clinical Utility and Safety of an Ultrasonic Head Stimulator in Dementia With Lewy Bodies. Alzheimer Disease & Associated Disorders 10:1097, November 26, 2024  
2 統一パーキンソン病評価尺度である Movement Disorder Society Unified PD Rating Scale (MDS-UPDRS) のPart IIIは運動検査。  
3 認知症患者の行動・心理症状の頻度や重症度、介護者の負担度を評価する神経心理検査。  
4 介護者の身体的、心理的、経済的な負担感などを測定する尺度。

## 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

Zoomで  
無料配信

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

講師:木ノ本景子先生  
(ドクター・ケイコ)

内科医、脳神経内科医、感情カウンセラー。新しい医療の形で、より健康な状態を目指す。「ヘテロクリニック」を開設し、認知症予防外来、オンライン診療なども行っている。

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

Brain & Body Store<sup>®</sup>

(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.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。



7/17(木) 13:30~15:30

熱中症と認知症:  
見逃しやすい夏のサインにご注意を



8/21(木) 13:30~15:30

脳を元気に保つ  
夏の過ごし方



9/18(木) 13:30~15:30

地域で支える認知症  
できることから  
始めよう



10/23(木) 13:30~15:30

笑う・話す・歩くが薬になる?  
脳にやさしい毎日

11/20(木) 13:30~15:30

“困った行動”には理由がある?  
認知症の理解と接し方



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

YouTube



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  
2025年問題対策 新作電子コミック

Rakuten kobo



「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



# Azamino Gourmet

暑さにも負けない!

あざみ野周辺の

**おすすめ ランチ特集**

## ヘルシーなカレーで、暑い夏にリフレッシュ!



**おすすめ  
ランチメニュー**

●タンドリーランチ ..... ¥1,390(税込)  
お好みのカレー、タンドリチキン(ハーフサイズ)、チキンティッカ、ナンorライス、ミニサラダ、ドリンク

夏場こそ、香辛料がたっぷり効いたカレーが欲しくなるもの。化学調味料を一切使わず、野菜を中心に薬効を持つ香辛料で作られたアクバルのカレーは、一度食べたなら病みつきになること間違いありません。セットメニューやタンドール(土釜)料理も充実しています。

ほかにも、日替わりランチカレー(1100円)もご用意しています。テイクアウトもご利用いただけます。

インド料理 **アクバル あざみ野店**



☎ 045-904-3090

📍 横浜市青葉区あざみ野2-9-10 野本ビル 1F  
🕒 11:00~21:00(ラストオーダー20:30)  
📅 年中無休(年末年始を除く)

●タリランチ ..... ¥1,590(税込)

お好みのカレーとキーマータカレー、タンドリチキン(フルサイズ)、シークカバブ、ナンorライス、ミニサラダ、ドリンク



## 口の中でとろけるような旨味たっぷりのまぐろは、味もお値段も納得!



**おすすめ  
メニュー**

●まぐろ丼 ..... ¥1,600(税込)  
赤身、中トロ、大トロの3種類が入っています。初めての方におすすめです。

まぐろには、脳の健康にかかわる「DHA・EPA」、「たんぱく質」をはじめ、「ビタミンD」や「ビタミンB群」など、豊富な栄養素が多く含まれ、貧血対策や脳の機能の活性化にも効果があると言われています。「まぐろ専門店 まぐろ」のまぐろ丼は、質の良いまぐろを使った絶品の丼です。夏バテ対策にもおすすめです。

まぐろ専門店 **まぐろ**



☎ 045-901-2088

📍 横浜市青葉区あざみ野2-8-43  
🕒 12:00~19:00(ラストオーダー18:30)  
📅 日曜日定休



## 厳選銘酒と創作料理が楽しめる和バル『Tokyo Rice Wine』



**ランチに  
おすすめメニュー**

●黒毛和牛100%の絶品ハンバーグ ..... ¥1,749(税込)  
とびきり美味しい状態でお召し上がりいただくためレアで提供されます。ソースは、デミソース、和風おろし、ガーリックソースからお選びください。

Tokyo Rice Wineという店名が表すように、こだわりを持って、吟味し取り揃えられた日本酒が充実のお店です。12時からオープンしていますので、ランチ時にも、食材にこだわって作った自慢の料理がお楽しみいただけます。ほかにも「2時間飲み放題付宴会コース」が用意されていますので、ご予算に応じて活用できます。

●新鮮にぼれ寿司 ..... ¥1,969(税込)

こだわりのお米「笑みの絆」を使用し、たっぷりの海鮮をこぼれるほど盛り付けられた料理です。



Tokyo Rice Wine **あざみ野店**



☎ 045-507-5090

📍 横浜市青葉区あざみ野2丁目9-5 吉春ビル 1F  
🕒 12:00~23:00



## 備長炭で焼いた香ばしい香りとできたてのおいしさがたまらない炭焼きランチ



●炭火焼き鳥そばろ丼定食 ..... ¥1,430(税込)

一番人気

**おすすめ  
WEEKDAY LUNCH**

落ち着いた雰囲気の内店で食べるランチには、炭火焼の本格的な焼き鳥をはじめ、石臼で丁寧に挽いた厳選国産そば粉を使用した手打ち蕎麦、デザートもご用意。炭焼きにこだわった料理は、夏場でも食欲をそそること間違いなし。できたてをお召し上がりください。

●ランチコース ..... ¥2,420(税込)

前菜三種盛り、サラダ、海老の真丈揚げ、炭焼き二種、鯖の西京焼き、手打ちそば(ハーフ)、甘味、ドリンク

炭焼き権八



☎ 050-5444-9112

📍 横浜市青葉区あざみ野2-1-1 東急あざみ野ビル 2F  
🕒 11:30~24:00 (ラストオーダー 23:30)  
ランチタイム 11:30~15:00





# ALLISON HOUSE

## Café & Bar AZAMINO

健康・環境がテーマの  
あざみ野駅前カフェ&バー

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

🕒 営 11:30 ~ 19:00  
(L.O.18:30)

📅 休 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

📖 WESTENDカードの提示で!

☕ カフェ・バーの  
ドリンク全品 ¥50 引き

📅 2025年10月31日まで有効



🌐 トリップアドバイザーは  
世界最大の旅行サイトです。

ちょっとひと息つきたいときに嬉しい

気軽に楽しめる

フードメニューも充実しています!

# Food Menu

- チーズナポリタン ..... ¥1,100
- タイカレー ..... ¥1,200
- マルゲリータ ..... ¥1,200
- エビピラフ ..... ¥950

ドリンクセット  
¥200 引き



チーズナポリタン

マルゲリータ

タイカレー

エビピラフ



あざみ野で  
あの大桜ラーメンと  
アリソンハウスがコラボ!

ラーメン ..... ¥950

# Alcohol Menu

- ハイネケン ..... ¥650
- ミニボトル(スパークリング、赤/白) ... ¥950
- ハイボール ..... ¥650



「長沢オリゴ」を  
取り扱っています。

パーティ・貸切レッスン・音楽ライブや上映会・ポップアップストア...

テラス貸しも  
OK!



※テーブル&チェアのレイアウトは変更可能

あざみ野駅西口から徒歩1分

# ALLISON HOUSE RENTAL SPACE

## アリソンハウスのレンタルスペース

- 設備** プロジェクター、Wi-fi、電源
  - 利用時間** 11:00~19:00
  - 利用料金** ¥5,000/1時間
- ※条件により要相談

空き状況の確認、ご相談、お申し込み  
☎ 045-532-6596



すべての人の“ありのまま”を受け入れ、ともに働く社会を目指して

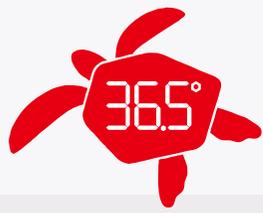


第5回  
**challenge coffee barista** since 2020

2025年 9月30(火) 品川プリンスホテル  
主催 一般社団法人日本サステイナブルコーヒー協会(理事長:川島良彰)



チャレンジコーヒーバリスタとは  
障がいのある方たちのバリスタコンペティションを行い、「技術の向上」と「新しい雇用の創出」を目指すため、一般社団法人日本サステイナブルコーヒー協会が開催するイベント。コーヒーを通して、障がいのある無に問わず、すべての人がその人らしく生き活きと、命を輝かせて生活できる「インクルーシブな社会」に向けた取り組みです。



# 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

※ショールームスタッフ不在時は、アリソンハウスカフェのスタッフにお声かけください



### (株)上山製作所超音波機器ウルトラマで体調維持&癒しの時間



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】

導入クリニック様による  
**お得な  
レンタルプラン**  
もあります。

\*最初の2カ月22,000円(税込)より

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、バイオエスペランサ、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。

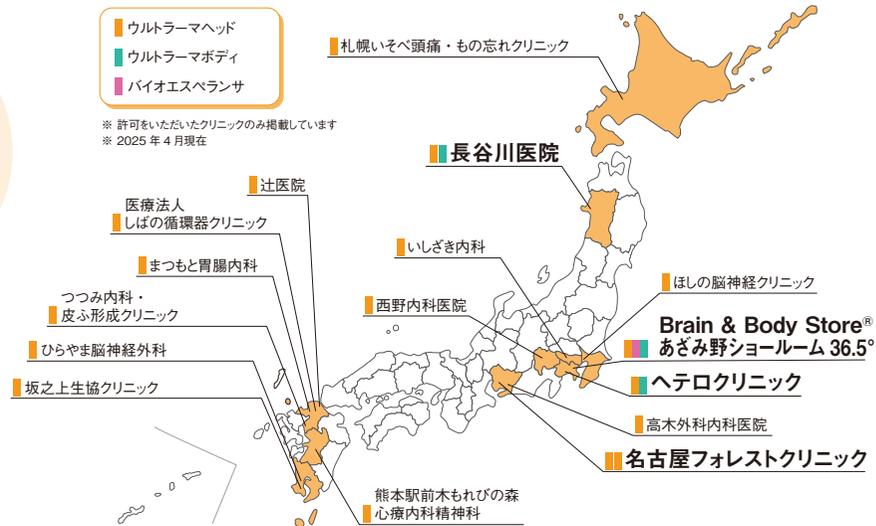
アリソンカフェでドリンクをご注文の方  
**Brain & Body Store®**での  
体験費用が**割引**になります!

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)

Brain & Body Store®の商品は、オンラインショップで購入できます



### ウルトラマ 導入クリニック



※許可をいただいたクリニックのみ掲載しています  
※2025年4月現在

### 出展

第14回 日本認知症予防学会学術集会

●会期: 2025年9月12日(金)～9月14日(日) ●場所: 都市センターホテル(東京都千代田区平河町2-4-1)



### “着る医療機器”メディカルシンセンサーIIで夏の元気対策

赤外線分光放射率約73%の、  
高い放射性能を備えたボディメンテナンスウェアです。



着る医療機器 | ボディメンテナンス | より早く、より効果的に

**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  
クロロプレナム使用  
¥143,000(税込)



!! ショールームで  
お試しいただけます

### 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

ZERO POSITION

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。

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!



素材厚み	浮力	目安
1mm	小	ほんの少しの浮力サポートが欲しい、また泳げるが長距離を今まで以上に泳ぎたい方におすすめ。
3mm	中	ある程度泳げるが腰や足が沈みがちで、より抵抗の少ない綺麗な姿勢で泳ぐための練習に適しています。
5mm	大	水泳初心者、腰や足が沈む方に適しています。(伏し浮き、蹴伸びが苦手な方)

### 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。

¥22,000(税込)

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。



### 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。

¥33,000(税込)



映画  
情報

# Dr.カキゾエ 歩く処方箋

～みちのく潮風トレイルを往く～



8月8日(金)より 新宿武蔵野館にて封切りロードショー上映

全国順次公開

がんサバイバーの支援と東日本大震災の被災者の心の傷に少しでも寄り添いたいという思いから、がんの専門家である垣添忠生医師は、青森県八戸市から福島県相馬市までのみちのく潮風トレイル 1025 キロを歩きました。

その歩く様子をまとめたこのドキュメンタリー映画は、「がんでも震災でも人は、逆境にたたされても必ず復活する力を持っている」復活する人の強さとは何か、静かにその答えを示唆してくれます。

●予告編などの情報はこちらからご覧ください  
<https://www.arukushohousen.com/>



## 「認知症と生きる 希望の処方箋」

認知症にかかっても幸せに生きる。  
助け合う人々がいる場所には、音楽の力が溢れていた。

自主上映お申し込み 受付中!

自主上映をご希望の方は、  
以下よりお問い合わせください。



完全バリアフリー版(日本語字幕・音声ガイド付き)

DVD・プログラムセット 好評発売中!

ドキュメンタリー映画 野澤和之監督作品  
処方箋シリーズ #2



●ご予約 お申し込みはこちら

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

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】 9:00～21:00  
【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) 無料  
登録料(¥3,300) 無料

クーポンコード agg002

2025年9月末日まで有効



FunUP

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

- ☎ 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¥1,980(税込)の  
スクール体験 無料

クーポンコード TRY0001

2025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

スクール体験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

インドアで夏でも快適!

スクール見学いつでも大歓迎

本誌ご覧の方限定!  
通常¥1,100(税込)の  
スクール体験 無料

※要事前予約 ※HPまたはお電話にてご予約ください  
※予約の際は「AZ Styleを見た」とお伝えください  
※お一人様1回限り有効

2025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

- |                                                        |                                                                          |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 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<br>【土】 7:30～22:30<br>【日】 7:30～20:00 | 🕒 【月】 9:15～19:00<br>【火～金】 9:15～21:30<br>【土】 7:30～21:30<br>【日】 7:30～20:00 |
| 🏠 HP でご確認ください                                          | 🏠 HP でご確認ください                                                            |

ジニア 夏休み体験テニス教室

7/15(火)～8/31(日)参加者募集中!!

8/9(土)～15(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(火)予約受付開始



アートフォーラムあざみ野  
からのお知らせ

**7/24~26**  
thu sat  
10:00~16:00 (最終日は15:30終了)  
**入場無料**

布が紡ぐ物語—リユース×アートの可能性  
めぐる布市×横浜美術大学×アートフォーラムあざみ野

アートフォーラムあざみ野に「めぐる布市」がやってきます。  
今回は、めぐる布市×横浜美術大学×アートフォーラムあざみ野がコラボレーションする3日間！  
アートやデザインの視点から布の魅力を再発見、  
手に取るだけで、心がふわりとほぐれるような布との出会いが、きっと見つかります。



- めぐる布市**  
リユース布・手芸用品・横浜美大生のオリジナルテキスタイルを販売
- ワークショップ**  
オリジナルぬいぐるみ作り・リメイクポシェット、ファブリックパネルなど(有料/予約不要)
- リユース布でつくるガウチョパンツ(大人向け)**  
7/25(金) 10:00~12:00/13:00~15:00  
※有料/事前予約が必要 お申し込みはこちらから
- 作品展示**  
横浜美術大学の学生による「布×アート」作品  
めぐる布市クリエイティボ (ハギレ活用コンテスト) 受賞作品

- スペシャルトーク 横浜美術大学 加藤良次学長**  
7/26(土) 13:30~15:00 テーマ「染色からみる布にまつわる話」
- めぐる布市とは:**  
—捨てるつくるを楽しくつなぐ—  
布や手芸用品をリユースすることで、モノへの愛情と、手づくりの楽しさを つなぐリユース手芸店です。  
めぐる布市は、認定NPO法人 森ノオトが運営しています
- 〈お問合せ〉認定NPO法人 森ノオト**  
factory@morinooto.jp  
080-7531-8704 (平日 10:00-16:00)  
https://applique.morinooto.jp/
- 〈会場〉アートフォーラムあざみ野**  
横浜市青葉区あざみ野南1-17-3  
9:00~21:00  
毎月第4月曜、年末年始

ブランドイメージ調査  
3部門でNo.1を獲得

田園都市線エリア 任せたい不動産会社

田園都市線エリア 地域密着で信頼できる不動産会社

田園都市線エリア 物件情報が豊富だと思う不動産会社

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

HPをチェック!  
LINEでサポート  
契約手続完了まで来店不要  
クレジットカード決済

**田園都市線沿線のお部屋探しはお任せください**

長津田営業所 ☎ 045-982-6161  
東急田園都市線・JR横浜線沿線の物件情報は弊社にお任せ下さい。

長津田南口営業所 ☎ 045-287-6161  
長津田駅でお探しの方、是非当店までご来店をお待ちしております。

市が尾営業所 ☎ 045-277-8161  
カフェ風の店内でリラックスしてお部屋探しを♪

青葉台営業所 ☎ 045-982-8161  
田園都市沿線「青葉台駅」周辺は弊社にお任せ下さい。

三軒茶屋営業所 ☎ 03-3418-6161  
従来の不動産店舗イメージを覆す、カフェの様な空間でゆとりお部屋探し出来ます!

宮崎台営業所 ☎ 044-862-6161  
2024年1月にリニューアル。ドリンクサービスもあります。

センター南営業所 ☎ 045-949-6161  
都筑区周辺のお部屋探しはセンター南営業所へお任せください!

たまプラーザ  
あざみ野

至 中央林間 至 渋谷 至 横浜

**ハウジングセンター あざみ野営業所** MAP 11  
☎ 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  
営業 10:00~18:00  
休 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 12  
☎ 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  
営業 10:00~18:00  
休 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 13  
☎ 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  
営業 10:00~18:00  
休 毎週水曜日・第一、第三火曜日 (1月~3月は水曜日のみ定休)

ご来店お待ちしております

MAP 11: あざみ野営業所 (バス口タリ、旧店舗、あざみ野駅、バス口タリ、東急ストア、三軒茶屋、あざみ野駅、バス口タリ、あざみ野)

MAP 12: あざみ野西口営業所 (旧店舗、あざみ野駅、バス口タリ、あざみ野)

MAP 13: たまプラーザ南口営業所 (イトーヨーカドー、ヤマハ、北口、南口、ロータリー、三井住友銀行、ローソン、カラオケ店、たまプラーザ南口営業所)

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  
2025年9月末日まで有効



WEST ENDは  
35周年に入りました!



警備員常駐で  
安全安心

全席禁煙

- \*電子タバコ含む
- \*喫煙ルーム2か所  
ご用意しています

7/22-8/4  
リニューアル予定  
スマパチ増台!

七夕 7/7  
イベント開催

短冊に願いごとを  
書いてね!

短冊は、毎年神社で  
お焚き上げて  
もらっています

東京喰種

7/7 導入予定

8/4 新台導入

真一騎当千

SHAMAN KING

真・闘神

黄金騎士極限

デカヘソ機種

オススメ機種

フロア案内図

ロッカー

喫煙ブース

サービスカウンター

自動販売機

入口

女性専用休憩ルーム

精算機

セルラカウンター

最上階

おしぼり

冷凍食品

無料Wi-fi

各台で携帯、アイコス等  
充電できます!

喫煙ルーム

WC

WC

WC

喫煙ルーム

※上記日付の最新台、前回からの新台・移動台を表記しています

健康機器も充実  
WEST ENDは「横浜健康経営認証」クラスA 認証を取得しています



WESTENDで遊びながら健康アップ!!



まずは測定から!  
タニタ デュアル周波数体組成計  
靴を履いたまま乗って40秒!  
体の状態をチェック



ブレインオン!  
遊技しながら聴くだけで  
脳内のバランスを整える



ブルブル振動マシン  
乗るだけで振動エクササイズ



5分-  
東急スポーツオアシス  
ツイスト・エアロ・ステッパー  
ステップ+ツイストで  
有酸素運動!



5分-  
コグニバイク  
バイクを漕ぎながら  
認知機能もトレーニング



5分-  
タップマスター  
ソフトな振動が心地いい  
当店人気No.1機器

店内の空気はいつも清潔!

高性能装置で  
店内空間の除菌&脱臭、  
さらに空気洗浄



マイナスイオン生成器  
滝風イオンメディック  
多数設置



空気除菌装置  
eLENA

オゾンミスト発生器  
ミナノス  
空気中の細菌、ウイルス、  
臭い分子を分解します。



Wellness Pachinko® WEST END MAP 14

045-902-5222

横浜市青葉区あざみ野2-9-13

9:00~22:50

・パチンコ/122台 (4円)  
・スロット/80台 (1,000円/46枚)

あざみ野駅 徒歩1分

STAFF

店長

るい ちーちゃん ゆう そら

健康管理士 1名  
認知症サポーター 6名  
上級救命士 3名

よっしー

# 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。

※他の特典・割引券・サービス券との併用不可  
※クーポン1枚につき1回限り有効

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、遊技する方にのみ発行可能。

カードは WEST END で簡単発行

WESTEND 会員カード

発行無料

ALLISON HOUSE Café & Bar AZAMINO MAP 5

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  
11:30~19:00 (L.O.18:30)  
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

2025年10月31日まで有効

Curry shop YELLOW MAP 15

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  
休 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1杯 ¥100 引き  
※カレー注文者に限り(税込)

WEST END カードの提示で!  
ソフトドリンク1杯 無料  
※カレー注文者に限り

2025年10月31日まで有効

西洋料理 ル・ポティロン Le Potiron MAP 16

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18:00~22:00 (L.O.20:00)  
休 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

2025年10月31日まで有効

四季・花りん Karin MAP 17

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)  
休 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!  
お料理ご注文で 1ドリンクサービス  
※ディナータイムのみ

2025年10月31日まで有効

表示価格やサービス内容は2025年6月末時点のもので、変更になる場合があります。詳しくは、各店舗にご確認ください。

**カルネの星** *Karune no Hoshi* MAP 18



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 **サービス**  
人数分

2025年10月31日まで有効

**北とうがらし あざみ野店** *Kitatogarashi* MAP 19



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

2025年10月31日まで有効

**ダイニングキッチンTommy** MAP 24



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 ~ 22:30 (L.O.21:30)

🔥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**

2025年10月31日まで有効

**DINING FUKINOTOH あざみ野** MAP 25



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。

☎045-909-5010

📍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 ~ 15:00  
ディナー 17:30 ~ 22:00

🔥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

2025年10月31日まで有効

**カクヤス あざみ野店** *Kakuyasu* MAP 20



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**

2025年10月31日まで有効

**つけめん TETSU あざみ野店** *TETSU* MAP 21



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**

2025年10月31日まで有効

**時のヨガ Toki no Yoga** MAP 26



2020年にオープンし、今では200名近い会員様が在籍しているヨガ・ピラティススタジオ。男性も女性も歓迎です。

☎045-482-4914

📍HPもしくは info@tokinoyoga.com から  
📍横浜市青葉区あざみ野 2-12-1 丸善ビル 1F

🕒(日~土) 10:00 ~ 12:40  
(月~金) 18:30/19:00 ~ 21:00/21:40

※スケジュール参照・一部のクラスを除く

🔥無休(お盆・年末年始・メンテナンス日除く)

📄本誌の提示で!  
体験レッスン **500円!**  
即日入会で入会金と事務手数料無料!  
※お一人様1回限り(要予約)  
※予約数及び入会者数が上限に達した時点で終了

👉WEST ENDカードの提示で!  
体験レッスン **100円!**  
即日入会で入会金と事務手数料無料!  
※お一人様1回限り(要予約)  
※予約数及び入会者数が上限に達した時点で終了

2025年10月31日まで有効

**靴専科 あざみ野店** *Kutsusenka* MAP 27



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**

2025年10月31日まで有効

**そばくろ Sobakuro** MAP 22



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、旬の肴とそば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**

2025年10月31日まで有効

**土蜆 TSUCHIBOTARU** MAP 23



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 **10%OFF**

※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

2025年10月31日まで有効

**ラクティブ LACTIVE あざみ野** MAP 28



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!  
体験後、即日入会の方 **入会金(¥5,500) 半額**  
※7か月未満での退会の場合は解約金(入会時割引金額)が発生いたします

👉WEST ENDカードの提示で!  
事務手数料 **¥3,300**  
入会時 オリジナルボトル  
先着10名様にプレゼント

2025年10月31日まで有効

**ココソレイユ Coco Soleil** MAP 29



心と体のメンテナンス、経験豊富な講師陣。ヨガ、ピラティス、ベリー、着付け、ヴォイトレなど多彩なレッスン。少人数制。

☎080-5404-8484

📍横浜市青葉区新石川 2-13-18 グレイスピーノ 401号

🕒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**

2025年10月31日まで有効

※他の特典・割引券・サービス券との併用不可 ※クーポン1枚につき1回限り有効

表示価格やサービス内容は2025年6月末時点のもので、変更になる場合があります。詳しくは、各店舗にご確認ください。

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 ※定休日はアリンカフェスタッフにお声がけください

Brain & Body Store



(株) 上山製作所の超音波ケアマシン「ウルトラマ」を通常の半額で体験していただけます。

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 ※定休日はアリンカフェスタッフにお声がけください

メンズ・レディース脱毛サロン SUNNYDAYS



完全予約制の脱毛サロンです。脱毛が初めての方もメンテナンスで通いたい方も大歓迎です☆お肌の悩みもお気軽にご相談ください!

080-1053-8386 横浜市青葉区あざみ野 2-9-1 あざみ野駅前第2ビル 301号室 10:00～21:00 不定休

Tribute ～トリビュート～



選べるメニュー! ①引上げ!かっさフェイシャル+ヘッドマッサージ ②本気痩せ!痩身美ボディ&デトックス

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

ルックアップたまぷらマッサージ



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 たまぷらセンタービル 2階 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

ゆう遊空間 あざみ野店



「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

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。マタニティケアや妊活サポートもあります。

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

GraceLilia



あざみ野で12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

A.I.W. / Nail & Eyebrow



2023年ネイルブック全国ネイルサロン1位。自由なアートで個性を表現/「特別な2時間」を。

045-532-6527 横浜市青葉区あざみ野 2-7-21 9:30～18:30 ※完全予約制 (プロセルは貸切施術) 日曜日、不定休

ビューティーサロン PLUS 老舗まつ毛サロン



新メニュー!プロセルセラピスト!頭皮を活性化し薄毛を改善。女性男性共に施術可。HP 予約フォームから問い合わせ下さい。

045-532-6527 横浜市青葉区あざみ野 2-7-21 9:30～18:30 ※完全予約制 (プロセルは貸切施術) 日曜日、不定休

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!東洋銘取を取り入れた美容鍼とリンパドレナージュが人気!

080-5678-3315 横浜市青葉区あざみ野 1-10-2 1F 10:00～18:00 ※完全予約制 不定休

プライベート サロン カンセイ Private salon KANSEI



たまぷら駅から徒歩3分!20年実績のエンダモロジー専門店。痩身・セルライト・冷えむくみ・肩こりにお悩みの方におすすめ!

045-904-8134 横浜市青葉区美しが丘 2-20-15-401 (1F オリジン) 10:00～20:00 月曜日

※他の特典・割引券・サービス券との併用不可 ※クーポン1枚につき1回限り有効 表示価格やサービス内容は2025年6月末時点のもので、変更になる場合があります。詳しくは、各店舗にご確認ください。

# 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



## 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  
**43件**  
被害金額  
**約1億6,500万円**  
(2024年1月~12月)

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

【あざみ野STYLE事務局】 info@pathos-co.com

## 「マイME-BYOカルテ」で 未病を改善!

「マイME-BYOカルテ」は、  
神奈川県が運営するスマートフォンアプリです。

- 体重・歩数、お薬・母子手帳、健診結果など、健康情報をまとめて管理
- 家族の健康情報も記録でき、災害時にも安心
- 英語表示対応で、日本語が分からない方も利用できます



## 健康をもっと身近に。 マイME-BYOカルテ

毎日のアプリ利用で  
未病改善行動を習慣化



詳細はホームページから