

ヘルシーライフ & クーポン情報満載！

TAKE FREE

AZ Style

あざみ野STYLE

2025-2026 WINTER

vol.58



WEB版
あざみ野
STYLE



人間は自然の一部だ!
「教育」と「食」を見直そう
辰巳琢郎氏 × 西川りゅうじん氏



辰巳琢郎氏

大阪教育大学附属高校天王寺校舎在学中に芝居を始める。京都大学文学部在学中は『劇団そばこまち』を主宰し関西一の人気劇団に。卒業と同時にNHKの朝ドラ『ロマンス』にて全国区デビュー。以来、知性・品格・遊び心の三拍子揃った俳優として幅広く活躍。『辰巳琢郎の葡萄酒浪漫』(BSテレ東、日曜23:25~)はタイトルを変えつつも間もなく丸20年になる。著書に『日本ワイン礼讃』「やっぱり食いしん坊な歳時記」他。近畿大学客員教授。(一社)日本のワインを愛する会会長。

半世紀にわたり
日本文化をリード

西川 辰巳さんは、長きにわたり、常に日本の文化と表現をリードして来られました。

辰巳 それは大変な買いかぶりですよ。でも高校時代に芝居を始めて、実は今年で50年になります。

西川 俳優、タレント、食、ワインと、携わって来られた全ての分野を究めておられます。

辰巳 好きなことを続けているうちに、いつの間にか今日まで何とか歩んで来ただけです。

西川 また、大学生の時に主宰されていた劇団に始まり、過日、辰巳さんのふるさと石川県で開催された文化人の祭典『エンジン01 in 加賀温泉』(主催: エンジン01文化戦略会議)の大会委員長に至るまで、文化の場づくりにも力を尽くして来られました。

辰巳 まさに、それが大事だと思っています。僕は

いわゆるクリエイターというより、コーディネーター、プロデューサーのような立場で物事を創ってきました。仲間と一緒に創ることそのものが楽しかったから演劇を選んだのかもしれません。

年間50回以上、各地で開催しているワイン会も、言わば、文化の場づくりです。様々な人が集まり、繋がりが生まれています。

西川 辰巳さんが取り組んで来られたことは、人間にしかできない、最も人間らしいことですね。

辰巳 今や生成AIで映像も音楽も小説さえも作れてしまう。でも、生の舞台はAIには創れません。だからこそ、生が、ライブが大切なんです。

西川 おっしゃる通りですね。コロナの真っ最中に、近所の公民館で黙々と楽器を演奏している人やダンスに興じる人、キャンバスに向かって絵を描いている人を見かけたとき、自ら表現することは最も人間的な営みなのだと再認識しました。

日本の食を後世に伝えたい

辰巳 もう30年以上も前になりますが、『くいしん坊! 万才』(フジテレビ)への出演を通して日本を再発見し、日本の素晴らしい食文化を後世に伝えて行かねばと強く感じました。

人間の根本は教育と食べることです。日本ワインを応援しているのもその一環です。国産品を食べないと日本の第一次産業が衰退してしまうことを、食に関わる者として皆さんに伝えたい。『日本のワインを愛する会』の本来の目的はそこにあります。

西川 「文化」は英語でculture。農業の「耕す」はcultivateで語源は同じ。辰巳さんの活動はどちらも人々の心身を元気で豊かにするものですね

辰巳 確かにそうかもしれません。ただ、「文化」という訳語は明治になって作られたもので、本来の「耕す」という意味が伝わりにくいのが問題です。ともあれ、人間は自然の一部。人間の体は全て食べたもので作られていて、定期的に体の細胞は入れ替わります。生き物としての人間のすごさをもう一度見直して、生きていることを実感することが大切じゃないでしょうか。

西川 おっしゃっていることは、心と体のチューニングを自然のリズムに合わせるとも言えますね。体の病も心の病も、心身が自然のリズムとズレることから起るとも考えられます。

辰巳 大地震を経験した能登半島の医師は、診察して薬を出すより会話する方が患者さんが元気になられると仰っていました。

西川 なるほど。人と人との心の触れ合いこそが、一番の薬なのですね。

生の舞台ほど贅沢なものはない

西川 生の舞台を観て、泣いたり笑ったりすることは、古今東西、人々の楽しみであり、癒しでした。でも、演劇を観たことがない人も少なくないと思います。

辰巳 演劇は数時間で異なる人生を体験できる別世界です。観客も一緒になって創る濃密な空間であり、生の舞台は毎回ちがうので何度も見てもあきません。

大劇場もいいですが、収容人数が100~200人くらいの小劇場ほど贅沢なものはありません。

西川 たしかに、演じる人たちの息づかいが伝わって来て、まるで自分も劇中にいるような気持ちになりますね。

辰巳 舞台の芝居が一番楽しいけど一番緊張します。映像は編集が可能ですが、舞台は一回限りなので、演じる方は大変です。

西川 生の舞台を観ると、「自分は人生という一度きりの舞台の主役なのだ」と生きる力が湧いて来る感じがします。近々、生辰巳に会える機会はありますか?

辰巳 NHKの大河ドラマ『べらぼう』で鳶屋重三郎が注目されましたが、2026年2月に、『鳶屋重三郎最後の賭け～からくり写楽』が、東京・日本橋の三越劇場で舞台化されます。

この中の重要な役回りのお殿様、蜂須賀公役をいただきました。キャバ500人くらいの中劇場ですが、後世に残る舞台にする意気込みです。ぜひ観にいらしてください!

西川 お名前の琢郎の「琢」は玉や技を「みがく」という意味ですね。ますます磨きがかかる辰巳さんのこれからのご活動が楽しみです!ありがとうございました。

Takuro's Topic

大河ドラマ「べらぼう」で注目を集めた、「写楽」「歌麿」らを見出した江戸時代の敏腕出版プロデューサー鳶屋重三郎の一世一代の大仕事を描いた野口卓原作の歴史ミステリーが三越劇場で舞台化。辰巳さんは重要な役回りの徳島藩前藩主・蜂須賀重喜を演じる。

鳶屋重三郎 最後の賭け
～からくり写楽GREEN×EXPO2027
国際園芸博覧会

2027年3/19~9/26、横浜市の旧上瀬谷通信施設で「GREEN×EXPO2027」(国際園芸博覧会)が開催される。りゅうじんも世界最大の発行部数の農と食の日刊紙「日本農業新聞」のアドバイザーとして応援している。花と緑あふれる豊かな暮らしを横浜から発信しよう!



AZ Style

あざみ野STYLE®

2025-2026 WINTER Vol.58

- 02 西川りゅうじんの A to Z 対談
辰巳琢郎氏×西川りゅうじん氏
人間は自然の一部だ!
「教育」と「食」を見直そう

04 目次・MAP

06 中枢神経系の治療
河野和彦先生

08 年の瀬にしたい“脳の棚おろし”習慣
—忙しい心を軽くして新しい年を迎えるために—
木ノ本景子先生

10 「誰もが“お互いさま”と思えるまち青葉区」
を目指して
横浜市青葉区長 中島隆雄氏

12 メンタル産業医ドクター櫻澤のヘルシーコラム
認知症と向き合う人々やご家族に新しい可能性を
櫻澤博文先生

13 ドクター・ケイコの認知症予防カフェ
「Dr.カキヅエ 歩く处方箋～みちのく潮風トレイルを往く～」

14 健康管理のために、脳の活動状態をチェック
山本富造氏

16 健康・環境がテーマのあざみ野駅前カフェ＆バー
ALLISON HOUSE Café & Bar AZAMINO

18 Brain & Body Store®
(株)上山製作所超音波機器ウルトラーマで体調維持＆癒しの時間
“着る医療機器”メディカルシンセンサー & メディカルシンセンサー!!

20 県議会議員に聞く!
神奈川県議会議員 小島健一氏

21 市会議員(青葉区選出)に聞く!
横浜市会議員 横山正人氏

22 冬はスポーツで体力・免疫力をUP!
田園ラグビースクールで一緒にラグビー やろうよ!!

23 新生活のスタートは、
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 /



本記事は「第2回 コウノメソッドメディカルクラブ主催 認知症治療勉強会 in Nagoya」にての講演内容から抜粋しています。

中枢神経系の治療



いま、認知症治療はギアチェンジの時期に差しかかっています。これまで認知症の治療薬として、アセチルコリン不足からドネペジルが開発され、アミロイド β から出される神経毒を除去するものとしてレカネマブが登場しました。しかし、私が認知症に長年携わってきて感じるのは、レビー小体型認知症で意識がぼんやりしている場合、アセチルコリンでは目が覚めないとということです。認知症治療は覚醒を促すことが何より大事ですが、現在の保険診療だけでは対応しきれない部分があると感じています。

万病の根本に 血液障害

認知症の前段階には動脈硬化が関係していることがわかつてきました。脳の血流や血管の健康は認知機能に深く関わっています。人間の血管の95%は毛細血管で、その長さは地球を2周するほどです。交感神経が緊張すると毛細

血管が収縮して血流不全になり、そうすると末端の細胞に酸素や栄養が届かず、炎症、がん、多臓器不全、壊死を引き起こすことがあります。万病の根本に血液障害があるとすると、最適な予防法は血流促進だといえるでしょう。酸素不足の重要性から、当院では酸素ルームを導入しました。この酸素ルームによって認知症が改善した

という明確なエビデンスは数多くありませんが、実際の臨床現場では良い変化が見られています。

未来の医療 波動医療

未来の医療といわれているのが、波動医療、断食医療、減薬です。この断食は、ずっと食べないという意味ではありません。体の調子が悪いときに一時的に食事を控える、インドのヨガや糖質制限のような考え方です。そのほかにも、水素サプリメントは強力な抗酸化作用を持ち、酸素ルームにはアンチエイジングの効果が期待されています。メガビタミンは安全に長期使用ができ、ミミズの消化酵素成分を抽出したエキスは血管の健康維持に役立つとされています。

保険医療は絶対に必要なものです。しかし、現医学では慢性疾患の完治が難しいのが現状です。医学部では高度科学については教えず、漢方、鍼灸、超音波、酸素ルームといった治療法は民間療法の扱いで、保険が適用されません。では、民間療法は非科学で不必要なものなのでしょうか。コウノメソッドでは、医学の上に最高

河野和彦先生



名古屋フォレストクリニック

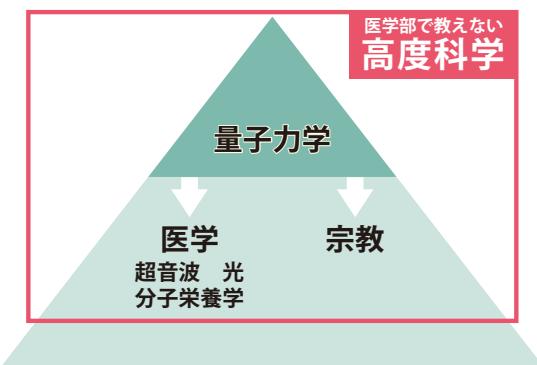
愛知県名古屋市生まれ。医学博士。名古屋フォレストクリニック院長。長年の経験をもとに認知症の新しい治療体系「コウノメソッド」を確立。全国で140名の医師がコウノメソッドを実践している。

YouTube ドクターコウノの認知症動画



ではありません。近畿大学の研究によって、神経細胞で脳内センサーの働きをするTRPC6というタンパク質が鍵を握っていることが分かってきました。TRPC6がある人には波動療法が有効に働きますが、持っていない場合には効果が見られにくい。このTRPC6の働きは、薬で補うことも可能になると考えられています。

認知機能を改善する波動療法のポイントは、脳波のバランスです。ストレスや不安を強く感じてベータ波が過剰になっている人はそれを減らし、アルツハイマーで見られるようなガンマ波不足の人は増やします。人の聴覚は進化の過程で高周波を感じにくくなりましたが、ほかの哺乳類と同様に、超高周波音による生命信号は脳幹に伝わり、生理機能や意識の保持に関わります。聞こえない音こそ大切です。風の音、せせらぎ、鳥や虫の鳴き声の中に含まれる高周波音は生命を活性化させる力を持っています。



位の量子力学があります。

私は、中枢神経系には、覚醒を促す治療としての波動療法がもっとも効率的だと考えています。釣り糸の先に石を結び、水面で揺らすと波動が起きます。これは、素粒子が振動していることの理解に役立つでしょう。脳も素粒子の集まりであり、その振動が脳波として計測されます。心臓の波動を計測する心電図も同じです。つまり、世の中に存在するすべてのものに波動があります。ラジオのチューニングで周波数が合わないと雑音しか聞こえませんが、正確に合えば遠くの音声が鮮明に届きます。私たちの心や体も同じように、健全な周波数に合わせれば、思考はクリアになり、感情は安らかになります。

認知症治療はまず 覚醒ありき

認知症治療の基本は、脳がしっかりと覚醒していることです。超音波の共鳴作用はコミュニケーション障害やぼんやり脳（視床下部覚醒中枢機能低下）にも良い影響を与えると考えられます。ただし、すべての方に同じ効果が見られるわけ



INTERVIEW

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。

今年も残すところあと1ヶ月。仕事の追い込み、クリスマスや忘年会などのイベント、新年を迎える準備などで体がフル回転の状態なのではないでしょうか。年末は体だけではなく、脳もフル回転する季節です。脳の疲れを翌年に持ち越さないためのヒントを木ノ本景子先生にうかがいました。

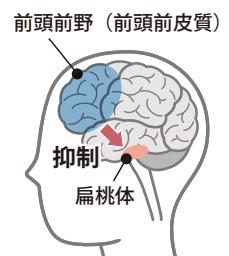
頭に気がかりをためこむ季節

12月はやらなければならないことに追われて、何かと気ぜわしくなります。そんな気がかりをためこんだ頭の状態を例えるなら、散らかった机の上。そのような状態では、脳は常に注意が奪われて、集中や休憩ができません。気持ちよく新年を迎えるために、「脳の棚おろし」をおススメします。



書くことと前頭葉

脳の前方にある前頭葉は、計画・判断・感情のコントロールなどをつかさどっています。



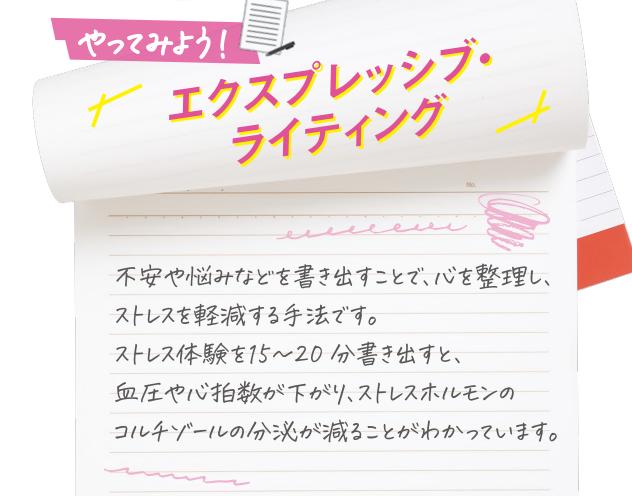
書く行為は前頭葉を活性化させ、情報整理、優先順位づけに効果があります。

年末におすすめ脳の棚おろし

一般的に棚おろしとは、在庫を一度すべて出して、必要、処分、保留に仕分けることです。脳の棚おろしも同じこと。書き出す、手放す、優先順位をつけることで脳をリセットします。脳はツアイガルニク効果といって、



未完了のものを覚えておこうとする性質があります。脳の棚おろしで脳をすっきりさせましょう。



“脳の棚おろし”習慣

— 忙しい心を軽くして

新しい年を
迎えるために—

「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
力カフェ

詳しくは P.13 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

脳の棚おろし 習慣 3選



1

書き出して頭の外に出す

» 頭の中のToDoや気がかりを紙に書く
» 「やる」「やらない」「あとで考える」に分ける

書きことで情報を頭の外に移すと、脳が「もう覚えていいともいい」と判断する。作業記憶(ワーキングメモリー)が解放される。

» 自分にとって当たり前のを見直す
» 絶対にやらなければならないことを手放す

完璧を手放すと、気持ちが楽になり、脳に余裕が生まれる。手放すことで、優先順位が高いものに集中できる。



3選

「やらなくていいこと★」をあえて決める



★やらなくていいことの例

3 感謝リストで締めくくる

» 今年あった小さな“よかつたこと”を3つ書き出す

» 足りないものではなく、感謝すべきものに意識を向ける

十分にあること、良いことに気づき、前向きな記憶が増えると、脳の報酬系が刺激される。新年のやる気につながる。



脳の棚おろしで、心を軽くして
新年を迎えましょう!

① 家事・暮らし編

- ・大掃除は「全部やる」ではなく気になる場所ひとつだけ
- ・年賀状はすべて手書きしない(印刷やメールもOK)
- ・料理は品数を減らしてもいい(得意料理1つで十分)

② 仕事・タスク編

- ・年内にすべて片づける必要はない(来年回しにする勇気)
- ・メールは夜にまとめて返信(即レスしなくても大丈夫)
- ・会議や打ち合わせは必要最低限だけ参加

③ 人間関係編

- ・義理での集まりや飲み会はすべて参加しなくていい
- ・「断ること」に罪悪感を持たない
- ・SNSやグループLINEの返信をすぐにしなくてもいい

④ 自分自身編

- ・完璧なスケジュール管理を目指さなくともいい
- ・毎日“がんばらなくてもいい”
- ・「落ち込まないようにしなきゃ」と無理に前向きにならなくてもいい



「誰もが“お互いさま”と思えるまち青葉区」を目指して

【 横浜市青葉区長
中島 隆雄 氏 】

青葉区は、豊かな自然と美しい街並み、そして長寿の街としても知られています。多世代が支え合い、地域の活動も活発です。道路やインフラがしっかり整備され、良好な住環境が守られている一方で、田畠や緑地も多く残っています。まさに「田園都市」の名にふさわしい、魅力あふれる街です。

これまで区民の皆様と接する中で、青葉区を愛している方が本当に多いと実感しています。2025年に実施した「青葉区区民意識調査」では、約8割の方が暮らしやすい、区に愛着や誇りを感じていると回答され、とても嬉しく思っています。

青葉区ではこれからさらに高齢化が進む中、暮らしやすい街づくりに向けての取り組みを一体的に推進しています。住民や事業者、行政、社会福祉協議会、地域ケアプラザなどの関係機関が協働し、「誰もが“お互いさま”と思えるまち青葉区」を目指した「青葉かがやく生き生きプラン（青葉区地域福祉保健計画）」では、区内の全15地区

で、それぞれの地域特性に応じた福祉・保健課題に対応するための地区別計画を策定しています。困ったときには周りから支えてもらい、困っている人がいたら自分が支える側に立つ。そんな「お互いさま」の街を、区民の皆様と一緒につくりたいと思っています。

人とつながり、支え合う輪が広がる

青葉区では、「チームオレンジ活動」として、認知症カフェやスローショッピングなど、地域のつながりを生かした居場所づくりを進めています。認知症カフェでは、認知症の人やその家族、地域住民などが、認知症について相談したり、情報を共有したりできます。スローショッピングは、高齢者がボランティアとともに自分のペースでゆっくりと商品を選び、会話を楽しみながら安心して買い物できる取り組みです。

こうしたつながりを広げていくため、老人クラブを中心にeスポーツを活用した取り組みも進めています。男性は女性に比べて地域とのつながりが少ない傾向がありますが、得



パーーマーケットさんにご協力いただいている。

「元気づくりステーション」では、介護予防や健康づくりに取り組んでいます。ウォーキングや健康体操、ハマトレなど、みんなで体を動かし、会話を楽しむことで自然と知り合いが増えていきます。近くでできた知り合いは、この先もし自分が体調を崩したときに、お互いに助け合える仲間となり、それが心の健康にもつながっていきます。

こうしたつながりを広げていくため、老人クラブを中心にeスポーツを活用した取り組みも進めています。男性は女性に比べて地域とのつながりが少ない傾向がありますが、得



点が出たり勝敗がついたりすることに楽しみを感じる方もおり、みんなで盛り上がるゲームは参加しやすいようです。実際に、「eスポーツでつながりが深まった」「参加者の方と話せてよかったです」という声を多くいただいています。eスポーツは年齢や障害の有無に関係なくみんなで楽しめます。青葉区ではeスポーツ体験会を開催していますので、ぜひお気軽に参加していただきたいと思います。

青葉区内には、地域における福祉と保健の拠点である「地域ケアプラザ」が12カ所あり、さまざまな相談の受け付けをはじめ、地域の交流を深める催しや講座の開催、ボランティア情報の提供などを行っ

ています。地域の福祉や保健を知るきっかけとして、まずは気負わず、楽しむつもりでお近くのイベントやお祭りに足を運んでいただくことで、人とつながり、支え合う輪が広がっていく。無理をして頑張るのではなく、一歩踏み出せばできることを、それが自分のペースで取り組んでいく。そんな「お互いさま」が街全体に広がっていくことを願っています。

世代を超えてつながる、緑と文化のまち

さらに青葉区では、若い方々にも選ばれる街づくりを目指しています。都心部の西側と東側の両方へ一本で行ける利便性は、青葉区の魅力のひとつです。通勤のしやすさと自然豊かな住環境が調和する青葉区に、ぜひ若い世代の新しい方々に来ていただきたいと思っています。青葉区で育った方々は、一緒に地域をつくっていこうという温かい気持ちを持っています。「お互いさま」で助け合える街を一緒につくりたいと思います。

青葉区は住宅街でありながら、豊かな自然が残されているのも大きな魅力です。寺家では自然や農だけでなくアートに触れることができます。昔ながらのお祭りや、和太鼓・お囃子といった伝統文化が多く残っており、世代を超えて地域のつながりが育まれています。若い方からご高齢の方まで、まずは気軽に足を運んで楽しんでいただき、やってみようかなと思ったら一緒に神輿を担いでみる。そんなふうに皆様に参加していただくことで、街はさらに元気になっていきます。

2027年には、国際園芸博覧会「GREEN × EXPO 2027」が横浜市で開催されます。区内にはガーデニングを楽しむ方や、太陽光パネルを設置して環境に配慮している方も多いいらっしゃいます。「GREEN × EXPO」は、花や緑を楽しむのはもちろん、温暖化や地球環境について考えるきっかけにしていただきたいと思います。



いつも バニラ味を！

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

認知症と向き合う人々やご家族に 新しい可能性を

認知症は“治らない病”ではありません。食事・運動・睡眠・心のケアで脳は若返る。本書は人生100年時代を自分らしく生き抜くための実践書です。

監修書籍紹介

『認知症を治す! サビない脳のつくり方』は、認知症を「避けられない老化現象」ではなく、「予防も改善もできる生活習慣病」として捉える視点を提示しています。医師として産業現場で健康経営を支えてきた私にとって、「どうすれば人は自分らしく長く働き、生きられるか」という問いに答える実践書として、大きな意義を感じています。

本書の特色は、豊富な科学的知見を、読者が日常生活にすぐ活かせる具体的行動に落とし込んでいる点にあります。地中海食やMIND食に代表される食習慣、ラジオ体操のような身近な運動、良質な睡眠の確保、ストレスを和らげる呼吸法や笑顔の効用。どれも医学的根拠に裏打ちされながら、難しい専門用語を極力排し、誰もが「今日から実践してみよう」と思える工夫にあふれています。

さらに注目すべきは、第8章で紹介される治療「コウノメソッド」という最新の取り組みです。従来「治らない病」とされてきた認知症に対し、改善をもたらしうる治療法があるという事実は、患者さんやご家族にとって大きな希望となるでしょう。【メンタル産業医】命名者として労働安全衛生や産業保健の現場に立つ私も、働きながら認知症と向き合う人々やそのご家族に、この新しい可能性を知っていただきたいと強く願います。



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

Zoomで
無料配信

開催場所

Allison House Café & Bar Azamino

横浜市青葉区あざみ野2-9-13サンサーラあざみ野1階

对 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

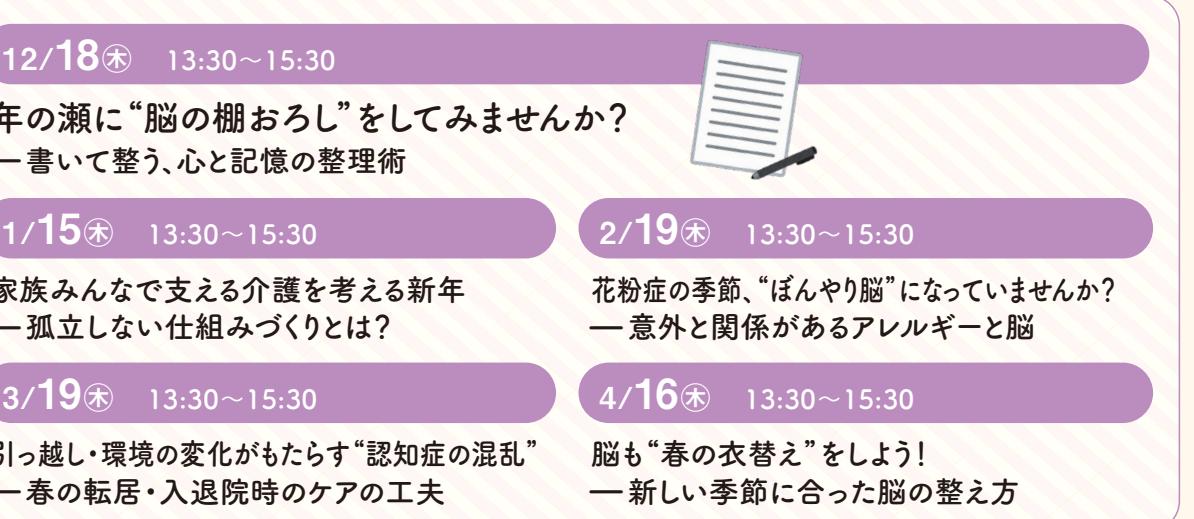
プログラム

13:30

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

※ 目次とセミナー内容は変わります



健康管理のために

脳の活動状態を チェック



山本 富造氏

一般社団法人
日本ホームヘルス機器協会会長

出典:株式会社 NeU

バイオエスペランサが 脳の活性化に影響

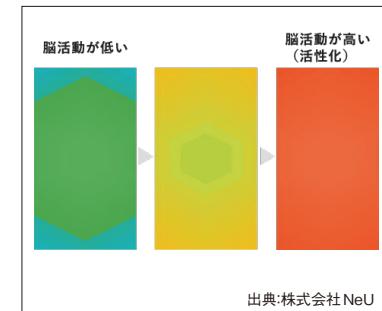
「脳トレ」の第一人者である東北大学の川島隆太先生(株式会社NeU取締役CBSO、兼東北大学教授)は、長年にわたり脳科学の研究を続けてこられました。任天堂の「脳を鍛える大人のDSトレーニング」を覚えていらっしゃる方も多いのではないでしょうか。現在は株式会社NeUで取締役CBSOとして、認知機能の維持・向上を目指し、超小型脳活動センサーを使った最先端の脳トレを提供されています。

川島先生によると、脳の活動は、朝起きてぼんやりしているとき、あるいは頭の血流が良い状態のときなど、さまざまな条件によって変わるそうです。

川島先生はこの課題を克服するため、脳活動を可視化する「超小型脳活動センサー」を開発されました。このセンサーは、額の血流と額から3cm入ったところの血流の2カ所を近赤外線で測ります。額の1カ所だと額の血流のみの計測となるため、総合的に出てきた血流量から額に流れている血流を引いて、脳の中の血流だけを表示する仕組みとなっています。脳波を測るヘッドギアはよく見ますが、こ

のように簡便に脳活動を測定できる装置は多くありません。

この超小型脳活動センサーの特長は、脳の活性化状態を色で確認できる点です。脳活動が低いときは青(緑)の状態で、活性化が進むほど黄色から赤へと変化していきます。ひと目で脳の活性化状態が分かるよう設計されています。



そこで脳活トレーニングを用いた実験を行いました。本製品は、熱源を必要とせずに常温(体温レベル)で高い赤外線放射機能を發揮する素材を採用しており、装着部位をじんわりと温めます。これにより筋肉温度の低下を防ぎ、リラックスをもたらすことで、健康増進に

資するとされています。

トレーニングを行った状態で、この超小型脳活動センサーを使って脳の活性化度を30秒間測定したところ、20秒で変化が見られました。14人全員がほぼ同様に20秒ぐらいという短時間で変化が表れたことから、血流増加の原因として、トレーニングそのものが影響していると考えられます。非常に興味深い結果になりました。

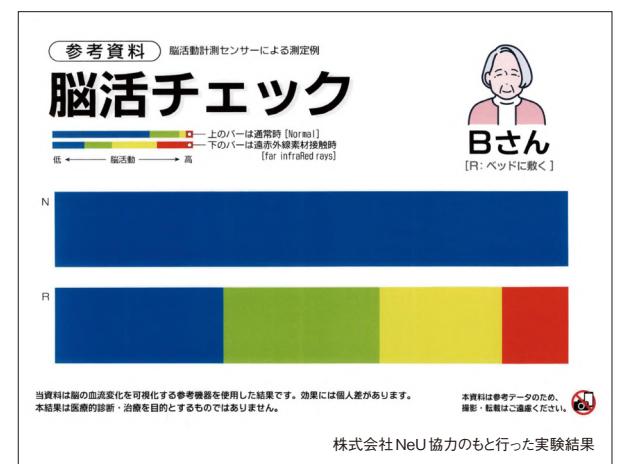
次の図は70代女性Bさんのデータです。何もしていないとき全体が青く、静止状態を示していましたが、トレーニングを行いながらベッドで横になると、1分弱で青が緑に変わり、黄色、赤へと変化していきました。

脳は、何かを考え始めると活性化していきます。実験でも、測定中に思考を始めると、頭が働き出して血流が上がる傾向が見られました。今回の実験では、Bさんに何も考えないように伝えて、実際に3分間青い状態を保っていたのは、脳の

コントロールが良くできていると考えられます。しかし、脳活トレーニングを行うと、意識的なコントロールに関係なく脳の活性化が認められました。これは、誰が行っても同様の結果が得られました。

さらに注目すべき点は、活性化された良好な脳状態を維持することです。私自身、自宅にいるときは脳のトレーニングを行いますが、朝に超小型脳活動センサーで測定した後、外して出勤すると、自宅と会社で脳の活性化状態に明らかな差が出ます。

川島先生からは、半年ほどデータを取り続ければさらに詳細な結果が得られるのではないかとコメントをいただきましたが、私たちとしてはすでに十分な成果が得られたと感じています。ブランク時には脳



が活性化されていない状態だったのが、トレーニングを行った後わずか20秒ぐらいから顕著に変化が見られたわけです。私たちはこれまでその効果を意識していませんでしたが、実際には脳の血流を促進し、活性化をもたらしていたのです。血行が良くなることで脳が活性化された状態を作り出せるのであれば、身体にも良い影響があるのは明らかだと思います。



ALLISON HOUSE

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 RENTAL SPACE

駅徒歩1分 アリソンハウスのレンタルスペース

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

※テーブル&チェアのレイアウトは変更可能

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



テラス貸しもOK!



ALLISON HOUSE Café & Bar AZAMINO

MAP 1

045-532-6596

住 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 不定期



トリップアドバイザーは
世界最大の旅行サイトです。

本誌の提示で!

ハイボール ¥50引き

エビピラフ ¥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

エビピラフ ¥100引き

2026年4月30日まで有効



COFFEE

アルトナ	¥550
コロンビアーナ	¥550
アイスコーヒー	¥550
カフェラテ	¥600
バニララテ	¥650
ヘーゼルナッツラテ	¥650
カフェモカ	¥650
エスプレッソ	¥550
アメリカーノ	¥550

OTHERS

ショコララテ	¥650
チャイティーラテ	¥650
抹茶ラテ	¥650
イチゴミルク	¥650
ミルク	¥500
コカコーラ	¥500
メロンソーダ	¥500
ジンジャーエール	¥500
ブルーハワイ	¥500
オレンジジュース	¥500

ALCOHOL

ハイネケン	¥650
ブルックリンラガー	¥750
水曜日のネコ	¥750
ハイボール	¥650
レモンサワー	¥650
抹茶ハイ	¥650
紅茶ハイ	¥650
ミニボトル(赤/白、スパークリング)	¥950
ボトル(赤/白、スパークリング)	¥3,900

Food Menu

ドリンクセット
¥200引き

たらこスパゲッティ	¥950
カルボナーラ	¥950
エビピラフ	¥950



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



Brain & Body Store®

バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5°

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

045-905-3365 @ staff@bp-tech.jp

Brain & Body Store®では
免税手続きもできます



（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]

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
お気軽に声掛けください。



平日 10時～17時 スタッフ常駐

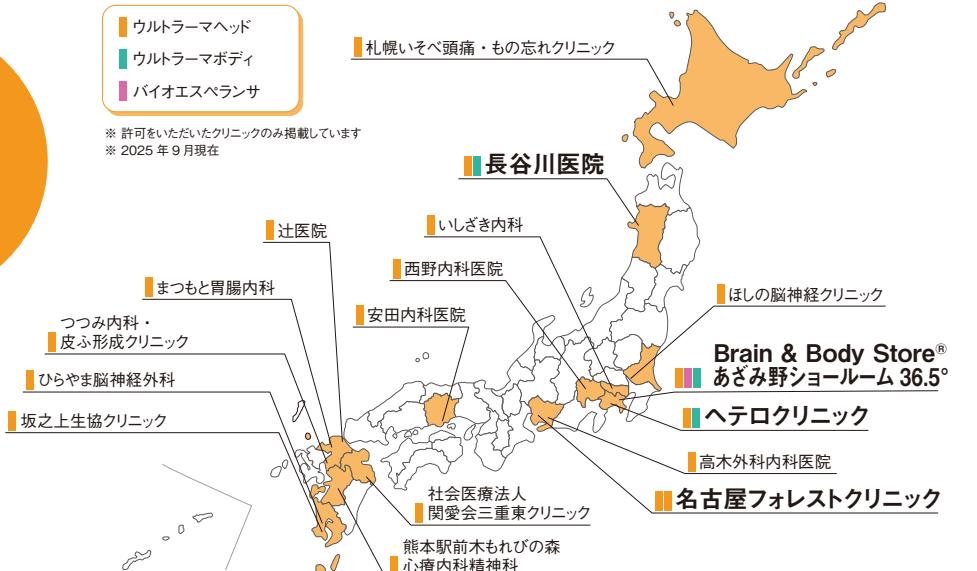
導入クリニック様による
お得な
レンタルプラン
もあります

最初の2カ月
22,000円（税込）より

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



Brain & Body Store®

バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5° MAP 2

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



“着る医療機器”メディカルシンセンサー & メディカルシンセンサーII

●長袖・長パンツのセット
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: 27B2X00256YC3339

¥176,000（税込）

左: 身長 164cm M サイズ着用 右: 身長 174cm M サイズ着用

着るだけで
血行促進 疲労回復
筋肉のコリの緩和

Medical
SYNSENSOR
メディカルシンセンサー

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

温足
on-soku

電気を一切使用せずに、高レベルの遠赤外線を放射するシンセンサー
素材を使用した足をいたわる『健康増進機器』です。



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囲にフィットし、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）



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。



interview

小島健一

県議会議員に聞く!

令和5年 神奈川県議会議員 第6期当選

文教常任委員会

安全安心・未来環境特別委員会

社会福祉法人みどりの風 理事長

学校法人梅原学園 理事

神奈川県議会議員
小島健一氏



「未病」対策を さらに進める

黒岩県知事が推進する、健康寿命を延ばすための「未病を改善する」取り組みは、とても良いことです。この取り組みは、神奈川県だけが行っていることで、さらにレベルアップして免疫を上げる科学的、医学的な知見に基づいて、積極的に推進していきたいと思います。例えば、免疫をあげれば病気になりますので、本来人間の持つ力を引き出すことが大切です。そのためには、身体を温めることが重要で、岩盤浴やサウナも良いでしょうし、お風呂に入ることも良いことです。体温を上げるさまざまな取り組みをもっと議会で提唱していくと思っています。

うのもありますが、健康志向も高く、知識も豊富です。さらに健康になつていただくには、自分の免疫のことをもっと意識的に考える生活スタイルにすることを提唱させていただきます。

一步先行く街「青葉区」 から、新しいムーブメントを 全国へ発信

青葉区は「一步先行く街」というキャッチフレーズをいつも言っています。元気な高齢社会を迎える上で、その先頭を走ってもらうのがこの青葉区であり、一步先行く、健康志向の街だと思います。青葉区は、神奈川県でも突出して良い街ですから、ここから新しいムーブメントを発信したいと思っています。

私は約20年前に、県議会で初めてタバコを規制すべきだと提唱しました。反対意見も多かったのですが、その後、当時の松沢神奈川県知事も賛同していただき、日本で初めての「神奈川県受動喫煙防

止条例」(2009年)、そして「健康増進法の大改正」(2018年)につながりました。つまり、この動きは青葉区から始まったのです。

私は高齢者施設の経営にも携わっていますので、青葉区の皆様においては、元気な高齢社会の実現、しかもなるべく薬を少なく、医療費もおさえながら、認知症にならず、寝たきりにならないような社会にしたいと思っています。

青葉区は都会と自然のバランスも良い街です。青葉区に住んでいる方々はそうした条件の良さを楽しんで、十分に享受していただきて、元気に長生きしていただきたいと思います。

interview

横山正人

市議会議員に聞く!

(青葉区選出)

米州友好横浜市議員連盟会長
日華親善横浜市議員連盟会長
横浜北リトルシニア野球協会会長

横浜市議員
横山正人氏



都市の発展と 自然とのバランスを図った まちづくりを進めています

令和元年、青葉区選出の市議長として初めて、第50代横浜市会議長に就任しました。コロナ禍もあり、市民生活や企業の持続をどう守るかが最優先の課題となり、現在も市の長期計画や財政に取り組んでいます。

横浜市においても少子高齢化と人口減は大きな課題です。人口減によって税収が不足すると、市民生活にも影響が及ぼしますので、人口減少を食い止めることが急務で、子育て支援や居住環境の整備を積極的に進める必要があります。もうひとつは企業誘致です。働く環境がなければ人は住みません。企業を誘致すると共に、新しく仕事を興す人を支援し、若い世代への起業教育を行います。

青葉区では、住環境をさらに充実させていく必要がありますが、ま

だ市街化調整区域が残っており、住環境の整備と、あざみ野、藤が丘、青葉台の各駅周辺の再開発を着実に進めていかなければなりません。特にあざみ野は、地下鉄ブルーラインが新百合ヶ丘まで延伸する計画もあり、それに合わせた駅周辺の開発が求められます。交通の利便性はもちろん、健康を守る医療機関、子育てしやすい環境、学校教育の充実も欠かせません。限られた財源の中でどうパフォーマンスを發揮できるかは知恵と工夫が必要です。2020年、国の大動脈である東名高速道路と、国の主要港である横浜港が高速道路で結ばれました。ところが、横浜青葉インターチェンジ周辺の土地利用はほとんど進んでいません。人が集まらず、建物も建たなければ、税収にも影響します。例えば先進的な研究施設や物流施設などを誘致し、しっかりと土地利用を進めていくことが必要です。一方、緑や農地を守ること、都市農業を残していくことも大切です。人が住むうえ

で、都市の発展と自然とのバランスを図ったまちづくりを進めていかなければならぬと思っています。

ふるさと納税の制度が始まった当時、横浜市からの流出額は200億円を超えていましたが、私は横浜市のポテンシャルはもっと高いと感じていました。そこで、職員の皆さんと知恵を出し合い、工夫を重ね、返礼品のラインナップを充実させることで、横浜市へのふるさと納税を毎年倍増させようと取り組んできました。取り組み始めて4年、もう少しで流出を食い止められるところまできました。これは職員と市内の事業者の努力、そして知恵と工夫によるものです。政治がしっかりと目標を掲げて、職員の皆さんと力を合わせて取り組めば、必ず解決につながります。青葉区の発展についても、必ずやこうした問題解決ができるはずだと思っています。



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

住 横浜市青葉区大場町 704-30

営 【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



テニススクール

スクール体験1回 無料

ホームページまたはお電話にてお申し込みください
お電話の際「AZ Styleを見た」とお伝えください



お得な入会キャッシュペイント実施中

- ①体験から即日入会で 入会金・初月月会費無料
- ②初心者クラス(インドア)初月受け放題
- ③手ぶらでテニススタート
(ラケット・シューズ3ヶ月無料レンタル)

※キャンペーン対象外のクラスもございます。詳しくはお電話もしくはフロントにてご確認ください

田園ラグビースクールで一緒にラグビーやろうよ!!

横浜の地で1992年4月、地域の青少年育成活動として“田園ラグビースクール”は生まれました。

神奈川県始め近隣のラグビースクールの沢山の仲間達とも切磋琢磨し、今日の“田園ラグビースクール”があります。創設者赤間会長が掲げた子供達の成長を願う理念の元、卒業生達にも誇れるスクールへと発展致しました。これからも赤間会長の意志を受け継ぎ飛躍し続けます。

問合せ先 田園ラグビースクール事務局

045-901-7111 (受付: 土曜日・日曜日)

住 横浜市青葉区新石川1-6-2 (あざみ野不動産株式会社内)

詳細はホームページをご覧ください



体験入会随時募集中

毎週日曜日グランドにて精円形のボール
を追いかけ、楽しんでいます!!



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

転勤・住み替え…
人生の節目に
最適な住まいをご提案

新生活のスタートは、
ハウジングセンターに
おまかせください!

オンラインで
快適・便利なお部屋探し

契約手続完了まで来店不要

空室状況や募集条件の確認、内覧、
重説もオンラインで行い、来店不要

クレジットカード決済

初期費用はクレジットカード決済ができる、
手続きがスムーズ

LINEでサポート

物件情報の提供や質問への
回答にLINEで対応。
忙しい方も安心

HPをチェック!



ハウジングセンター あざみ野営業所

045-909-6161

住 横浜市青葉区新石川1-6-2
リバーサイドビル 1階

営 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

045-903-6161

住 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 10:00~18:00

休 每週水曜日・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

住 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 10:00~18:00

休 每週水曜日・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!

引越し料金 20% OFF

※当社にてご契約いただいた方に限る

2026年4月末日まで有効

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

23

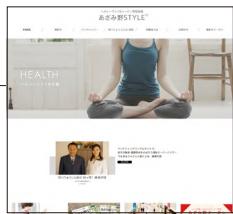
WEB版あざみ野STYLE

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



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



AZ Style(あざみ野STYLE)休刊のご案内

ヘルシーライフ&クーポン「AZ Style」は、誠に残念ではありますが、
2025年12月発行の58号を持ちまして、休刊させていただく事となりました。

誌面にて長らく掲載させていただいたクーポン情報も、

同様に休止させていただきます。

何卒ご理解いただけますと幸いです。

Webサイト(<https://www.azaminostyle.jp/>)は、

当面継続する予定でございます。

引き続き、変わらぬご愛顧を賜ります様、宜しくお願ひ申し上げます。