

ヘルシーライフ&クーポン情報満載!

TAKE FREE

# あざみ野STYLE®

2023 SUMMER

vol.51



ドクター・ケイコの

認知症予防  
チャンネル



YouTube

「ビューティ&ウェルネス専門職大学」  
～美と健康を科学し、高度な専門職業人を育成～

ビューティ&ウェルネス専門職大学

下村朱美<sup>理事長</sup> × 西川りゆうじん<sup>氏</sup>  
室伏きみ子<sup>学長</sup>

知っておきたい

アルツハイマー予防とビタミンD

名古屋フォレストクリニック  
河野和彦先生

認知症高齢者の熱中症対策

ヘテロクリニック  
木ノ本景子先生

微弱超音波刺激による  
パーキンソン症状の軽減効果検証

櫻澤博文先生

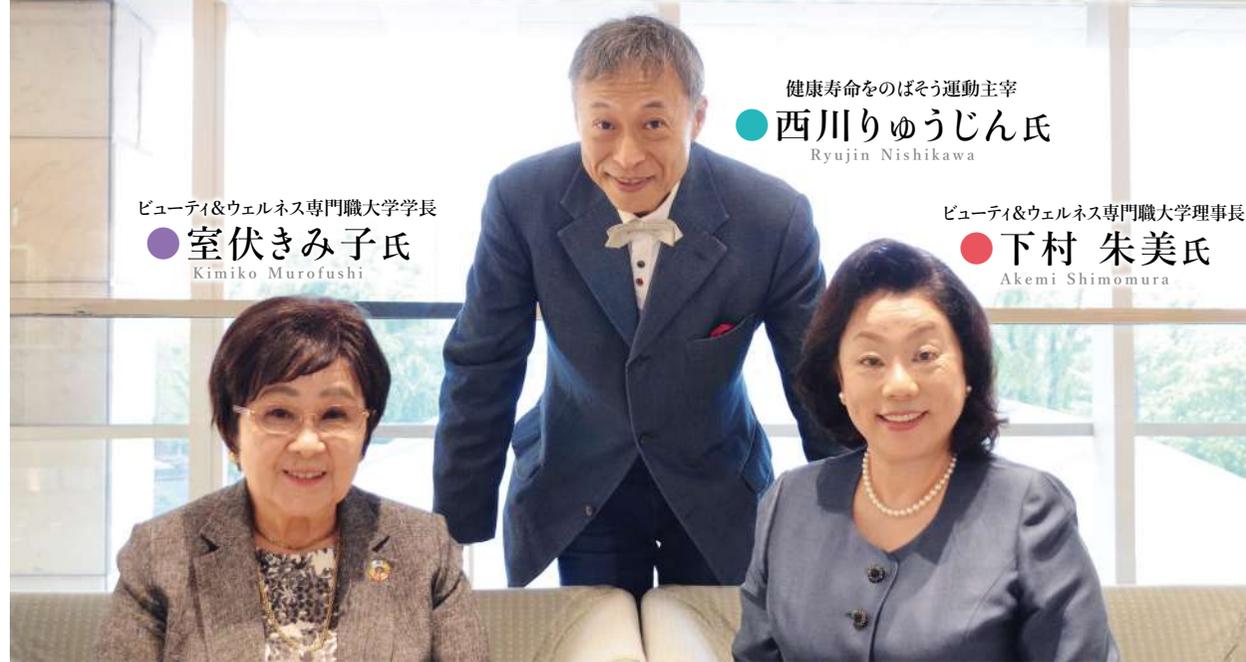
認知症になっても、安心して豊かに  
暮らし続けることができる街を  
湘南の平塚に

メモリーケアクリニック  
内門大丈先生

WEB版  
あざみ野  
STYLE



## 「ビューティ&ウェルネス専門職大学」 ～美と健康を科学し、高度な専門職業人を育成～



ビューティ&ウェルネス専門職大学学長  
● 室伏きみ子氏  
Kimiko Murofushi

健康寿命をのばそう運動主宰  
● 西川りゅうじん氏  
Ryujin Nishikawa

ビューティ&ウェルネス専門職大学理事長  
● 下村 朱美氏  
Akemi Shimomura

室伏きみ子氏

ビューティ&ウェルネス専門職大学学長。お茶の水女子大学名誉教授。お茶の水女子大学理学院、同大学院修士課程、東京大学大学院医学系研究科博士課程修了。医学博士。ニューヨーク市公衆衛生研究所奉職後、お茶の水女子大学教授、理学部長、理事・副学長などを経て学長を務めた。ルイ・バスツール大学（現ストラスブール大学）客員教授（名誉博士）、日本学術会議会員、文部科学省・経済産業省・内閣府の審議会委員、NHK経営委員/監査委員、日本医療研究開発機構監事などを歴任。フランス政府より教育功労章シュヴァリエ受勲。

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、全国的な焼酎の気づくりに携わるなど、地域と産業の元氣化に手腕を発揮。アッシー、ジモティなどの造語でも知られる。厚生労働省健康寿命をのばそう運動スーパーバイザー、神奈川県まちづくり委員会座長、拓殖大学客員教授などを務める。

下村 朱美氏

学校法人ミス・パリア学園理事長、株式会社ミス・パリア代表取締役。池坊短期大学卒業後、アメリカ留学などを経てエステティックサロンを創業。現在、「ミス・パリア」「ダンディハウス」「WASPAA」等を展開。日本ニュービジネス協議会連合会副会長、東京ニュービジネス協議会会長、内閣府男女共同参画推進連携会議議員などを歴任。2022年、財界経営者賞受賞。「ミス・インターナショナル世界大会」を主催する国際文化協会会長を務める。



でも素晴らしいことです!!

**下村** 明治の文明開化のころからハイカラで、今も日本のおしゃれをリードする横浜に本学を開学できたことは、まさに天の巡り合わせです。エステティックは、その昔、病を患った人を祈祷師がオイルマッサージなどで癒したことに始まるといわれます。今やエステは日本が世界に誇る美と健康の一大産業に成長しましたが、さらなる発展のためにはサイエンスによる裏づけの必要性を痛感していました。化粧品



を使う順序や機器やマッサージ法などすべてを科学的に有効で安全であると検証することが求められています。そこで、日本を代表する女性科学者の

室伏先生にお願いしてカリキュラムを創っていただき、本学の卒業生は「ビューティ&ウェルネス学士 (Bachelor of Science in Beauty & Wellness)」を取得することができるようになりました。

**西川** エステによって美しく健康になれる作用機序を科学的に研究分析することは、施術を受ける人、施術する人の双方にプラスですね。

**下村** 施術を受けることで、体が引き締まり、肌もキレイになり、健康になって、明るく積極的に変わったお客様を何万人も見てきました。しかし、その効果を裏づける科学的エビデンスが明確ではありませんでした。それをこの大学のアカデミアの先生方の研究によって解き明かし、お客様に納得していただくとともに、エステティシヤンの社会的地位を向上したいと考えています。

**西川** なるほど。ここは美と健康を科学する研究拠点でもある訳ですね。右脳で感じる美しさと健やかさにプラスして、左脳で科学的に研究分析したエビデンスがあれば、効果効能が立証され、安心感と信頼が増すに違いありません。

**室伏** 従来の美容やエステティックには、科学的裏づけが十分でなかった点がありました。「優れた技術を持って頑張っている方たちにもっと自



信とプライドを持ってもらいたい。そして、社会的な地位を向上させ、尊敬される職業にしたい」という下村理事長の想いに共感し、美容と周辺技術を科学として探究し、新たな学術として確立することを目指しました。

**西川** 下村理事長と室伏学長は最高で最強のタッグですね!

## 世界に通用する日本の美と健康の 技術と商品を海外に輸出

**室伏** 本学で学ぶ人たちが自らの心身を美しく健康に維持し、さらにその知識や技術を社会に還元することで、人々が幸せに元気に過ごせる世の中を創ることができるだろうと思いますし、そのために本学が少しでもお役に立てばうれしいです。今後は高齢者が元気に活躍できる社会にしていかなければ、日本の医療も経済も破綻しかねません。病気になる、なつてもすぐに立ち直れるよう実地にサポートできる人材をこの大学で育て、社会に送り出したいと思います。そして、新たなビューティ&ウェルネス産業を育成する研究・開発の拠点になればと考えています。

**下村** 今までのエステティックサロンは、お客様のウエストを引き締めたり、体重を落としたりして、体形が美しくなるお手伝いができればよかったです。しかし近年、お客様のニーズ・ウォンツは高度化し、外見のみならず、QOL (Quality of Life) をトータルに向上させるために一貫通貫で応えられないと満たされなくなっています。ビューティ&ウェルネス専門職大学では美容の技術を学ぶだけではなく、健康運動実践指導者などの資格を取得したり、栄養学、心理学、芸術美術も学んで、お客様の心と体の健康を総合的に理解し、促進できる人材の育成を目指しています。

**西川** 類は友を呼びますから、そのためには、エステティシヤン一人ひとりが、まず自らQOLを高め、自己実現を目指す必要がありますね。

**室伏** 学生たちは、自分自身と人々の心と体を美し

## 港町横浜に日本初の 美と健康の学び舎が誕生!!

**西川** ビューティ&ウェルネス専門職大学の開校、誠におめでとうございます! 下村理事長、室伏学長をはじめ、ミスパリア学園の皆さんのご努力の賜物です。幕末維新に、舶来の西洋医学、美容が最初に輸入された港町横浜に、日本初の美と健康の学び舎が誕生したことは、日本にとっても地域にとつ

西川りゅうじんの  
健康鼎談

く健康にする術を学び、卒業後には、さまざまな分野で活躍して自己実現してくれることでしょ。本学では経営学やマーケティングも習得し、第一線の実務家や研究者から直接指導を受けられます。経験と研鑽を積んで、起業する人や研究の道に進む人も出てくると思います。従来にはなかったイノベーションを実現して、停滞する日本の経済や社会を変革してくれることを期待しています。

**西川** 明治維新、第二次世界大戦後の日本の発展には、和魂洋才がベースにありました。日本人の誠実で実直な精神で西洋の進んだ技術を真摯に学んで応用し、日本の科学技術、医学、美容は進歩してきました。今や日本のエステティックの細やかな心配りと施術は世界一のクオリティです。下村理事長が経営されているミス・パリの和を追及したスパ「WASPA」は海外からのインバウンド観光客にも大人気です。今後は和魂洋才の逆の洋魂和才で世界に発信していくべきですね。



**室伏** 私は、これからは和魂和才だろうと思っています。日本人は昔から学問を遊びに取り入れてきました。ゲーム感覚でわからないことを解き明かすことを楽しむ文化が脈々と息づいています。これを生かさな手はありません。

**下村** 私たち日本人がもっとも自慢できるのは、世界一の長寿国であることでしょう。世界のセレブリティは、華道、茶道、香道のように道を極めることの重要性を知っていて、日本文化に憧れを持っています。それに、日本食の美しさも誇りです。日本食は



器も美しく、目で見てもうれしく、食べても美味しく、幸せホルモンがいっぱい出ます。休みの前には必ず学生たちに、田舎のおじいちゃん、おばあちゃんのところに行ったら、何を食べたらそんなに元気でいられるのか、何を食べたらそんなに肌がツルツルになるのか聞いてみてと言っています。

**室伏** 日本人の長寿も日本文化も世界に誇るべきものです。他方で、日本社会が停滞している原因には多様性の欠如があります。国会議員の発言が問題になりましたが、老若男女が心の中に潜んでいる偏見を取り除いていかねばなりません。

皮膚や髪の色が少しずつ異なる人がいるように、男女を明確に分けられないことも若い人の多くは理解しています。思考の視点と理解のスペクトルが広がり偏見がなくなってきたと感じます。多様な人たちとコミュニケーションを取りながら一緒に学び、一緒に仕事をするところから生まれるものは大きいのです。多様な存在を認め合って、多様性の中で新しいものを見出すことが、これからの日本には大切になってくると思います。

**西川** ここ横浜から文明開化が始まったのも欧米や中国など海外の多様な文化と日本の文化が触れ合ったためですね。戦後すぐの日本の平均寿命は50歳でしたから、日本人が世界一の長寿になったのも、西洋の医療、衛生管理、栄養学を日本にマッチするように生かしてきたからでしょう。

**下村** 日本には和漢、和洋の技術を融合させた美しく健やかに長生きする秘訣がたくさんあります。それらを先生方に分析・検証していただき、世界に通用する日本発の美と健康の技術と商品に昇華させ、海外に輸出したいと考えています。

グレイスフル・エイジング  
の発信基地に！

**西川** 地域にとっても大学の開校は素晴らしいことですが、どのような連携が可能でしょうか。

**室伏** 実務面では、これまでのミス・パリの豊富な実績に基づくエステ等の優れた指導者や、ビューティ&ウェルネス分野の多様な指導者が揃っています。運動やダンスの専門家、芸術家とも協力して、地域の皆さんが美しく健康に生きるための知恵と技術を学べる市民講座を開講できるでしょう。

**下村** 大学の附属機関にビューティ&ウェルネス研究所があります。そこで2か月に1回、美容と健康に関する日本トップのゲスト講師を招いて研究会を開催しています。この会に地域の皆さんにも参加していただければ、日々の生活に生かせる気付きがあると思います。また、学園祭のミス・パリ祭では、学生たちから施術を受けていただきたいです。

**西川** 大学が地域の美と健康のセンターになる訳ですね。

**下村** 私は「ミス・インターナショナル世界大会」を主催する国際文化協会の会長も務めています。2023年は10月26日に東京で開催され、既に世界84か国で選ばれたミスたちの来日が決まっています。本学のキャンパスを訪問予定ですので、地域の皆さんと交流できればミスたちも喜ぶでしょう。

**西川** 地域の皆さんへのメッセージをお願いします。

**室伏** 全ての方々が、美しい心と体を持って健康で暮らすことが何よりも大切です。さまざまな領域で

ご一緒できること、お役に立てることがありそうです。本学の教授陣には素晴らしい方々が揃っていて、学生達に教育に誠心誠意向き合っています。開かれた大学を目指していきますので、地



域の皆さんには本物を体験していただきたいと思います。

**下村** ここは本当に心地の良い場所です。風に吹かれているだけでも気持ちのいい所ですので、ぜひお立ち寄りください。都築区、横浜市、神奈川県近隣エリアの皆さんが、美と健康について学び、健康でイキイキと楽しく長生きされることを願っています。そのためのさまざまな気付きを大学から発信していきますので、参加していただけたらうれしいです。

**西川** ありがとうございます！下村理事長、室伏学長のお話をうかがっていると、大学が地域とともに、お二人のように、美しく健やかに生きるビューティフル・エイジングを目指しているのだと感じました。

**室伏** 私は以前にサイエンスカフェで「グレイスフル・エイジング（優雅に年齢を重ねる）」をテーマにセミナーを開いていました。この学び舎を素敵な老若男女が集うグレイスフル・エイジングの発信基地にしたいと思っています。

**西川** ビューティ&ウェルネス専門職大学は、日本から世界をリードする美と健康の殿堂になりますね。下村理事長と室伏学長のご健勝と大学のご発展を心からお祈りします！

**Topic**

ビューティ&ウェルネス専門職大学は、理論に裏打ちされた専門的かつ実践的な技術を備え、「ビューティ&ウェルネス」のプロフェッショナルとして「美」と「健康」の領域を切り拓き、「ビューティ&ウェルネス産業」を牽引・発展させるリーダーとなる人材を育成する学術研究機関。

神奈川県横浜市都築区牛久保3-9-3  
東急田園都市線「たまプラーザ駅」  
下車、南口より東急バス乗車8分、  
「研究所前」下車徒歩5分



大学事務局  
TEL.0120-732-151  
E-mail: info@b-w.ac.jp

**Ryujin's Topic**

**「全国経営者セミナー」開催！**

下村朱美理事長、「あざみ野STYLE」発行人、西川りゅうじんは、全国の経営者が集う日本経営合理化協会（牟田太陽理事長）の「全国経営者セミナー」で学んできた。7/19-7/21、ノレスホテル東京で夏季セミナーが開催される。りゅうじんが企画進行役を務める、日本製鉄の橋本英二社長のセミナーをはじめビジネスパーソン必聴の講師が登場！

日本経営合理化協会  
TEL.03-3293-0041  
E-mail: info@jmca.co.jp



# あざみ野STYLE

2023 SUMMER Vol.51

## CONTENTS

- 02 **西川りゅうじんの健康鼎談**  
ビューティ&ウェルネス専門職大学  
下村朱美 理事長×室伏きみ子 学長  
×西川りゅうじん 氏  
「ビューティ&ウェルネス専門職大学」  
～美と健康を科学し、高度な専門職業人を育成～
- 06 目次・MAP
- 08 **アルツハイマー予防とビタミンD**  
河野和彦 先生
- 10 **認知症になっても、安心して豊かに  
暮らし続けることができる街  
を湘南の平塚に**  
内門大丈 先生
- 11 「未病女子navi」で健康チェック
- 12 **知っておきたい 認知症高齢者の熱中症対策**  
木ノ本景子 先生
- 14 **ドクター・ケイコの認知症予防カフェ**  
映画「認知症と生きる希望の処方箋」
- 15 **メンタル産業医ドクター櫻澤のヘルシーコラム**  
微弱超音波刺激によるパーキンソン症状の軽減効果検証  
「相続」を「争続」にしないために認知機能を保つ  
櫻澤博文 先生
- 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®**  
超音波ケアマシン「ウルトラマ」を試してみませんか？  
着る医療機器として注目の「メディカルバイオエスぺランサ」
- 20 **子育ての悩み相談もできて、遊ばせるだけでもOK!**  
ラフルサテライト
- 21 **ボディメンテナンスウェア「メディカルバイオエスぺランサ」**  
「メディカルシンセンサー」の発売が開始されました  
山本富造 氏
- 22 **アートフォーラムあざみ野からのお知らせ**
- 23 **夏はあざみ野ガーデンズで健康的な体づくり**
- 24 **WELLNESS PACHINKO® WEST END**
- 26 **あこがれのあざみ野、たまプラーザに住みたい!**
- 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



お子様の車内放置事故防止のため、お子様連れて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**

**アザミノ モーターパーク**

入庫後(バイクのみ)  
**24時間以内 300円**  
※24時間を超えると通常料金が加算されます。

原付 自動二輪  
■ 60分 / 50円

■ 平日 0:00~24:00  
■ 土日 60分 / 50円

※自転車はご利用できません。

**アザミノ モーターパーク**

入庫後(バイクのみ)  
**24時間以内 300円**  
※24時間を超えると通常料金が加算されます。

原付 自動二輪  
■ 60分 / 50円

■ 平日 0:00~24:00  
■ 土日 60分 / 50円

※自転車はご利用できません。

**アザミノ モーターパーク**

入庫後(バイクのみ)  
**24時間以内 300円**  
※24時間を超えると通常料金が加算されます。

原付 自動二輪  
■ 60分 / 50円

■ 平日 0:00~24:00  
■ 土日 60分 / 50円

※自転車はご利用できません。



「ドクターコウノの認知症動画チャンネル」 第96回より

# アルツハイマー予防とビタミンD



## アルツハイマーの35%は予防できる

2017年に有名な英医雑誌『ランセット』で予防可能なアルツハイマーが35%あると発表されました。アルツハイマーの7危険因子は、①糖尿病、②中高年の高血圧、③肥満、④喫煙、⑤低い認知活動、⑥運動不足、⑦うつ病です。これらを意識した生活をすれば、自分の努力でアルツハイマー型認知症のリスクを下げられるというのです。

また、研究者の中には、アルツハイマー型認知症は治せると言う人もいます。神経細胞は再生しているというのが根拠です。記憶の中核である海馬からアルツハイマー病変は始まります。一方、海馬では毎日数千という新しい神経が形成もされており、その量は高齢になってもほとんど変わらない。年をとっても細胞を作っているのです。

私たちの生活様式は海馬での新しい神経の形成と熟成に継続して影響を与えています。新しい経験をしたり、体を動かしたりすると、多数の神経伝達物質を介して海馬に信号が送られ、神経をもつと作る必要があると伝えるのです。

## 私が考えているアルツハイマー予防

- ①標準体重を保つということ、
- ②糖質制限して1日2食、
- ③散歩とレジャー、
- ④朝型の生活、
- ⑤教養でストレス耐性を作る、
- ⑥生きがいを持つこと、
- ⑦熟睡と昼寝、
- ⑧自然歯を保つこと、
- ⑨人間ドック、そして⑩ビタミンD<sub>3</sub>などのサプリメント。

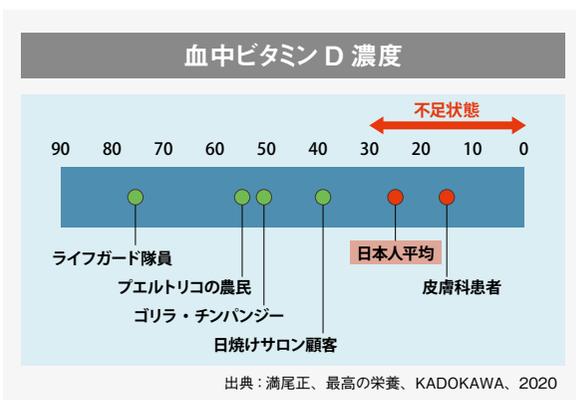
ビタミンD<sub>3</sub>のサプリと糖質制限をせずにアルツハイマーを効率的に予防することは極めて難しいと思います。この2つは基本中の基本だと覚えておきましょう。

## ポイント① 一番大事な医学知識 ビタミンD

ビタミンDはステロイドホルモンで体に必須のもので。一番わかりやすい役割は免疫力増強。ビタミンD受容体はビタミンDを核の中に入れ、900以上の遺伝子のスイッチをオンにします。その遺伝

子には骨代謝関係、腫瘍抑制関係、炎症を減らす、そして脳のシナプス生成と維持に不可欠なものがあります。これがアルツハイマーと関係してくるわけです。

ビタミンDは海馬細胞にたくさん受容体を持っており認知機能維持に必須です。ところが、日本人の多くがビタミンD不足傾向といえます。ビタミンD欠乏を放置すると遺伝子変異を修復できなくなって発病し、発病後は健常者よりも多くビタミンDを消費すると想像されます。整形外科の骨密度検査や人間ドックなどで、予防のために自分のビタミンD濃度を調べて、早く自分が欠乏者だと気づくことが大事です。血清ビタミンDが50～80になるように、おおよそ1日3000IUのサプリメントを生涯飲みましょう。



## ブルース・ウィリスさんの不幸

映画『ダイ・ハード』などで有名な米俳優ブルース・ウィリス (67) は前頭側頭型認知症と診断されたと家族が発表しました。報道を見て、彼はもともと持っていた発達障害脳の脆弱部位が老化によって変性したこと、ビタミン不足で遺伝子変異(アミノ酸リピート)が修復できず発病したのではないかと思いました。私がおも彼らの主治医なら、プロモクリプチン微量、伝導系サプリ大量療法、低出力超音波毎日2回、ビタミンD<sub>3</sub>を4000IUの4つがいいと思っています。

一般的には遺伝子変異を起こさせないこと、変異部を修復できるようにすることが大事です。抗炎症、肥満を解消する。ナッツを食べて炎症を消す。遺伝子修復のためビタミンD<sub>3</sub>を摂取する。セロトニン強化のために朝日を浴びて熟睡する。伝導系サプリメントで脳が萎縮してもニューロン同士の連絡をよくすることを考えます。

河野和彦先生



名古屋フォレストクリニック

愛知県名古屋市生まれ。医学博士。名古屋フォレストクリニック院長。長年の経験をもとに認知症の新しい治療体系「コウノメソッド」を確立。全国で約100名の医療機関がコウノメソッドを実践している。



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



『コウノメソッド流 臨床認知症学 第2版』  
著者 河野和彦 日本医事新報社  
定価 ¥8,800(税込)  
ISBN 978-4784943692

## ポイント② 糖質制限(ケトン食)

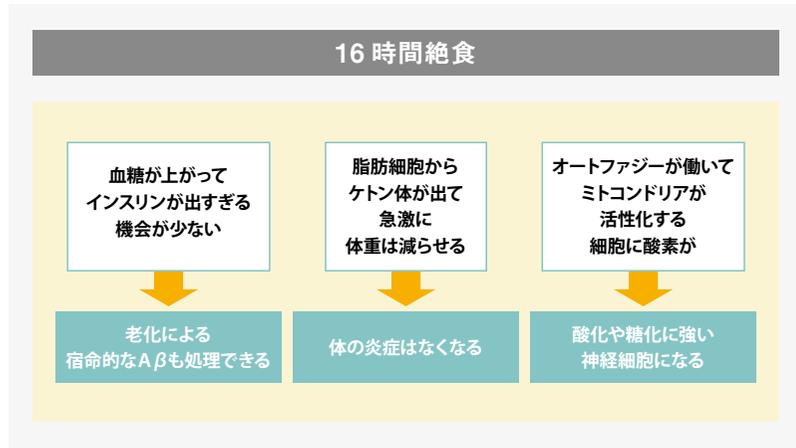
糖質制限はケトン食ともいいます。ケトン体は飢餓時のようなグルコースが枯渇した状態において肝臓でつくられて、脳や他の組織でグルコースの代替エネルギーになります。炭水化物だけを減らして、タンパク質や脂質を増やすのが糖質制限です。脂質はオメガ6が豊富な植物油を避け、オメガ9が豊富なエキストラバージンオリーブオイル、ココナッツオイルが炎症を沈めてくれます。低炭水化物高タンパクのケトン食はがんやてんかん、そして認知症予防に有効です。

まずパンを食べるのをやめましょう。パンは簡単に太り、体に炎症

が起り、脳に到達してアミロイドを凝集させやすくします。グルテンフリーを推奨します。

また、朝食を抜いた16時間断食もおすすめです。グルコーススパイクが減り、アミロイドβの処理がしやすくなり、体の炎症を抑えて体重を減らすことができます。空腹になったらナッツを食べるのがいいです。

中年以降は腹八分目を心がけ、栄養過多にならないようにしましょう。そして、筋肉をつけて寝たきりを防止するために良質なタンパク質とオメガ9が豊富なエキストラバージンオリーブオイル、ココナッツオイルなど良質な脂質をとることを心がけてください。



# 認知症になっても、 安心して豊かに 暮らし続けることができる街

を湘南の平塚に

平塚が認知症になっても安心して暮らせる街となるように、クリニック以外で私を取り組む活動の一部をご紹介します。どの取り組みも「仲間といっしょに」「自分も楽しみながら」行っているのがポイントです。このような活動が全国に広がることを願っています。

神奈川県平塚市で高齢者の総合診療を行いながら、認知症になっても住みやすい街づくりを目指してさまざまな活動をされている内門先生にお話をうかがいました。

医療法人社団彰耀会  
メモリーケアクリニック湘南 理事長/院長  
横浜市立大学医学部臨床教授



内門 大丈先生

## 湘南健康大学



## Webサイト「湘南健康大学」で 認知症の情報発信

大学という名前がついていますが難しい講義はなく、認知症に関わる情報を発信、共有するコミュニティサイトです。多種多様な職種の仲間たちが認知症ケアに役立つコラムを書いてくれています。医療や介護だけで認知症に対応するのは難しいことです。さまざまな人の力を結集することで、あらゆる角度から認知症の情報を提供していきたいと思い、「大学」という表現にしています。ご覧いただければ、参考になる情報もあると思いますので、ぜひアクセスしてみてください。

## 認知症コミュニティの拠点となる SHIGETAハウス

認知症をもつ方とご家族を一体的に支援する活動が「SHIGETAハウスプロジェクト」です。一軒家を改装して、月2回のカフェ&ミーティング(要予約)やイベントも開催しています。認知症の方とご家族が安心できる場所ですので、どうぞご利用ください。



他業種と医療がコラボした

## 湘南ストリートメディカル®

ストリートメディカル®は病院や介護施設から一歩踏み出したストリートで地域の健康づくりに寄与する新しい医療のスタイルです。横浜市立大学先端医科学研究センターの武部貴則先生と西井正造先生とともに社会的処方箋としてさまざまな取り組みを行う予定です。詳細は、Webサイト「湘南健康大学」の認知症コラムをご参照ください。

## Data



内科・老年内科、もの忘れ外来  
(もの忘れ外来は完全予約制)  
🕒 土午後・日・祝  
📍 神奈川県平塚市四之宮5-20-4  
☎ 0463-51-1102  
🌐 <https://www.memorycare.jp/>

# 「未病女子navi」で 健康チェック

もしかしたら「未病」かも？  
「なんとなく不調」のサインを見逃さないで

健康 未病 病気

未病という言葉をご存じですか？「健康と病気の間を連続的に変化する状態」のことです。なんとなく不調の段階、つまり未病のうちに食事や運動などの生活習慣を見直して改善しましょう。

## Webサイト「未病女子navi」で 未病を改善しよう

神奈川県のWebサイト「未病女子navi」では女性特有の未病についてさまざまな情報を発信しています。あなたもご自分の体の今の状態を知り、未病改善を始めてみませんか？



## 未病女子 チェックシート で今の状態を確かめる

若い女性の未病として特に気をつけたいのは、月経をめぐるトラブル、やせすぎ、骨量不足。「私は大丈夫？」と思ったら「未病女子チェックシート」をやってみましょう。

- 知識・理解度編：「女性の未病」に関する知識・理解度をチェック
- 心身の状態編：「女性の未病」が心配される心身の状態をチェック
- 生活習慣編：あなたの生活習慣が「女性の未病」改善につながっているかチェック

## 「未病女子の基礎知識」で学ぶ

「未病女子の基礎知識」では女性が気をつけたい健康・未病課題、もしかして更年期？など気になるテーマ毎に詳しく解説しています。

## 未病改善のセルフケア



未病改善のポイントは食事、運動、休息です。口腔ケアやストレスとうまく付き合うことも効果があります。更年期には、体を温める食材や女性ホルモンに似た働きをする食材を食事に取り入れたり、ストレッチで体をほぐして自律神経を整えるといいでしょう。「未病女子の基礎知識」には、毎日の生活に取り入れやすいおすすめセルフケアがたくさん載っています。



詳しくはこちら

かながわ女性の健康・未病サイト  
未病女子navi  
～あなたらしくもっと、輝くために～



# 知っておきたい 認知症高齢者の熱中症対策

横浜市内で昨年5月1日から9月30日までに熱中症で搬送された人数は1,131人\*。年齢別では80歳代が228人(20.2%)でもっとも多く、次いで70歳代が175人(15.5%)と、高齢者が熱中症になりやすいことがわかります。本格的な夏を迎えるにあたり、木ノ本先生に認知症高齢者の熱中症対策についてうかがいました。

※ 横浜市医療局衛生研究所「熱中症情報」より



## 熱中症になりやすい 認知症の高齢者

若い世代が屋外で熱中症になりやすいのに対して、高齢者は家の中で熱中症になる割合が高い特徴があります。高齢者を熱中症から守るには、服装、室温管理、水分摂取の3点が大切だといわれています。しかし、エアコンが世の中に普及していない頃に育った高齢者の中には「エアコンの風が苦手」「冷気は体に悪い」

と、エアコンを使うのを嫌う人もいます。また、「トイレが近くなる」といった理由で水分を控えようとする人もいます。

特に認知症の方は、次のような理由から熱中症になりやすいので注意が必要です。

### ①季節がわからない

認知症で見られる「見当識障害」によって、季節、時間、場所がわからなくなります。今が夏だと認識できず、季節や気温に合った服装を選ぶことが難しくなります。



### ②暑さの判断ができなくなる

高齢になると暑さや喉の渇きを感じにくくなります。また、認知機能が低下して、「暑いからエア

コンをつけよう」「喉が渴いたから水を飲もう」といった判断ができなくなります。

### ③水分管理や室温管理ができなくなる

水分をとるように伝えても本人が実行できなくなります。また、リモコンの操作方法がわからず、暑くてもエアコンをつけられない場合があります。

## 認知症高齢者の 熱中症対策

認知症高齢者の熱中症対策は、どうしても周囲のサポートが必要です。介護する方や見守る方に知っていただきたい対策をご紹介します。

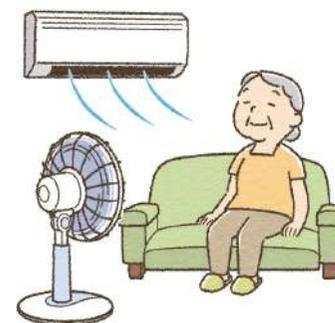
### ①水分補給・室温調の管理を本人だけに任せない

認知症の人に言葉で「水分をとってね」「エアコンをつけてください」と伝えても、本人だけではな



ヘテロクリニック  
木ノ本景子先生

かなか実行できません。本人に任せずに、周りの人が気をつけて水分をとらせたり、室温調整をしたりサポートが必要でしょう。



### ②こまめに水分補給

脱水症状を防ぐには、こまめな水分補給が欠かせません。声をかけて促す、飲み物を渡すなどして、きちんと水分をとっていることを確認しましょう。基本的には水でよいです。基礎疾患に問題なければ、汗をかいたときには電解質が入っている経口補水液やスポーツドリンクもよいでしょう。水分を多く含む食材を食事に取り入れるのも効果的です。



### ③日ごろから体調に注意する

典型的な症状が出ていなくても熱中症や脱水症状になっていることが高齢者にはよくあります。認知機能が低下しているように見える、食欲低下、めまいなど、いつもと体調が変わったときは、まず脱水症状を疑ってみます。そのためにも、日ごろから体調の変化に注意しておく必要があります。

### ④季節外れの服を一緒に片づける

夏になったら冬物を片づけて、季節や気温に合った服を取り出せるようにしてあれば安心です。しかし、本人の納得のもとで片づけないと強い抵抗にあうこともあります。時間や手間は増えるかもしれませんが、できれば一緒に衣替えをするといいでしょ。

### ⑤見守り、遠隔操作ができる家電を使う

テクノロジーを使って、離れて暮らしている家族を見守ったり、室温管理ができるようになってきました。設置したカメラの映像をスマホからチェックできて、マイクを

通して会話ができる商品やサービスを利用する人が増えています。また、高齢者見守り機能付きエアコンや、離れたところからエアコンをつけられるスマートリモコンなどで、室温管理をリモートで行うこともできます。



熱中症は夏だけの問題ではありませんが、特に気温がとて高くなる夏は家の中でも危険度がとて高くなります。しかし、認知症の人は、自分自身で服装、水分、室温調整の熱中症対策ができません。熱中症の危険から守れるのは、周囲の人の見守りと生活の工夫です。これからますます気温が高い日が増えてきます。しっかりと熱中症対策をして、認知症の人の命を熱中症から守りましょう。



詳しくは P.14 をご覧ください。

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

通常価格 ¥62,000

キャンペーン価格 ¥15,000

※ 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。  
※ 価格は税抜き表示です。

お申込はこちら

一般社団法人日本セルフケア研究会®  
☎ 045-905-3365



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。





ドクター・ケイコの

# 認知症予防 カフェ

講師：木ノ本景子先生（ドクター・ケイコ）

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

カフェで気軽に  
認知症予防

Zoomで  
無料配信

対象：

- 認知症や予防にご興味がある方
- 認知症のご家族をお持ちの方
- 認知症の方も付き添いの方同伴でご参加いただけます

開催場所：

Allison House Café & Bar Azamino（貸し切り）  
横浜市青葉区あざみ野 2-9-13 サンサーラあざみ野 1 階

定員：各回 10 名程度（Zoom 参加に人数制限なし）

参加費：無料 ※カフェでお飲み物をご注文ください。

7/13(木) 13:30~15:30

## 認知症の人の熱中症対策



8/10(木) 13:30~15:30

## 認知症予防のための フレイル対策

9/14(木) 13:30~15:30

## 認知症ケアのポイント

10/12(木) 13:30~15:30

## 認知症予防のための 睡眠習慣



〈お問合せ・お申込先〉

Brain & Body Store®  
（企画運営：一般社団法人日本セルフケア研究会）

☎ 045-905-3365（平日 10:00 ~ 17:00）

✉ info@japan-selfcare-i.jp

申込方法：パソコン、スマートフォンから Peatix で、またはお電話にて

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

プログラム

\* 月ごとにセミナー内容は変わります。



「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▶



ドキュメンタリー映画「認知症と生きる希望の処方箋」が

新宿東口映画祭 2023 にて上映。

2023年8月11日から  
新宿武蔵野館にて公開予定!

ドキュメンタリー映画「認知症と生きる希望の処方箋」が完成しました。この映画は、「認知症を治す」



ことではなく、  
認知症になっ  
ても希望を  
持って楽しく  
人生を過ごす  
ための何かが

あるはずだというアプローチがとられています。「新宿東口映画祭 2023」にて6/3(土)と6/7(水)の2回上映され、大きな反響がありました。

映画の概要

- ドキュメンタリー映画「認知症と生きる希望の処方箋」  
\*文化庁「ARTS for the future 2」補助対象事業作品
- 後援：一般社団法人 日本在宅介護協会  
一般社団法人 日本セルフケア研究会
- 製作：2025 年問題映画製作委員会  
https://www.ninchishoutoikiru.com/
- 配給：武蔵野エンタテインメント株式会社  
2023 年 8 月 11 日(金)~新宿武蔵野館にて封切り、  
その後全国ロードショー  
https://shinjuku.musashino-k.jp/

Healthy  
メンタル産業医ドクター櫻澤のヘルシーコラム



いつも「心」にうるおいを!

櫻澤博文先生

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

# 微弱超音波刺激による パーキンソン症状の軽減効果検証

「相続」を「争族」にしないために認知機能を保つ

Vol.49では微弱超音波刺激による認知機能・精神症状の軽減効果を、Vol.50ではレビー小体型認知症とアルツハイマー型認知症を罹患された方における認知機能と、介護する方の負担軽減効果を紹介してきました。今号では、「社会性フレイル」という、引きこもりになる疾患のひとつであるパーキンソン病が原因となった認知症患者への微弱超音波刺激による軽減効果を検討した研究を評価してみます。

した。NPI-Qによる介護者負担度評価は、微弱超音波刺激装置使用前の基礎値8点が0点へ改善、8週目には、重症度評価が5点から0点に改善しました。

## MMSEによる認知機能の改善度評価

自発書字という文章の構成能力を判別する検査内容と、図形描写を通じて空間認知能力を判断する検査では、それぞれ微弱超音波刺激装置使用前には点を打つ行為しかできていなかった結果が、意味ある文章と図形描写ができるまで改善しました。筋硬直や無動、寡動が改善し得たものと理解できます。微弱超音波刺激によって脳内でのドパミン放出<sup>\*2</sup>の促進やドパミンニューロンの保護効果が動物実験にて確認<sup>\*3</sup>されていることから、これらが改善効果を発揮したものと考察可能です。

## パーキンソン病による 認知症患者の重症度と 介護者負担度軽減効果検証

50代後半発症のパーキンソン病による認知症（DSM-5）罹患の68才男性を対象に、医療法人社団フォルクモアクリニック医療センター南の藤井博子氏らが12週間の微弱超音波刺激装置による認知機能と患者重症度および介護者負担度への効果を検証した結果を紹介します。認知機能に関してはMMSE（Mini=Mental State Examination）を用いて、重症度や介護者負担度の評価にはNPI-Q<sup>\*1</sup>という神経精神目録-質問票を用いて評価がされていました。

出典：藤井博子, 岡野秀雄, 霜島良雄, 小阪憲司  
経頭蓋微弱超音波刺激によるパーキンソン症状に及ぼす影響  
—認知機能検査に着目した考察— 日本補完代替医療学会誌 Vol.11 No.2, 2022

## パーキンソン症状の改善に加え介護負担も軽減

使用開始前には、パーキンソン病の特徴である筋硬直による歩行困難や振戦による座位保持困難、無動や寡動が確認されていました。

機器使用後4週目から、手引き歩行と安定した座位姿勢の保持、フォークを使った食事が可能になりま

このように、Vol.49以降今号まで、一貫して微弱超音波刺激装置によって認知症患者本人の健康度改善と介護者への負担軽減効果が示されてきています。これらは認知機能低下に付け入る「オレオレ詐欺」の被害や「争族」の軽減も期待できることでしょう。

\*1 NPI-Q:「妄想」「幻覚」「興奮」「うつ」「不安」「多幸」「無関心」「脱抑制」「易怒性」「異常行動」「夜間行動」「食行動」の計12項目から構成される認知症者のBPSD（行動・心理症状を表す Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia）の頻度、重症度、介護者の負担度を数値化できる評価方法。

\*2 Lee KS, Clennell B, Stewar TGJ, et al. Focused Ultrasound Stimulation as a Neuromodulatory Tool for Parkinson's Disease: A scoping Review. Brain Sciences.2022;12(2):289

\*3 Zhou H, Niu L, Meng L, et al. Noninvasive Ultrasound Deep Brain Stimulation for the Treatment of Parkinson's Disease Model Mouse. AAAS Research. Vol.2019. Article ID 1748489.13 pages



【争族防止】成年被後見人でも公正証書遺言が作成できる医師の立会支援とは



# 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

🕒 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

2023年10月31日まで有効

WEST ENDカードの提示で!

カフェ・バーの  
ドリンク全品 ¥50引き

2023年10月31日まで有効

### 今すぐ食べたい夏限定の パフェ & 爽やかドリンク



**ピーチ&ジャスミン ¥680**  
ジャスミン茶の華やかな味わいにピーチの甘い香り。色鮮やかなピタヤピンクが可愛いフォトジェニックな一杯です。レッドピタヤはヘルシーで豊富な栄養素を持つスーパーフード。美容効果も高く、ビタミンが豊富で疲労回復や夏バテ防止に効くなど、暑い夏にぴったりなフルーツです。

**パフェ・ブルーベリークリームチーズ ¥800**  
濃厚なバニラアイスに爽やかな酸味の濃厚チーズソースをたっぷり。甘酸っぱいブルーベリー果肉とソースとの相性がベストマッチなパフェです。

**パフェ・トロピカル ¥800**  
濃厚なバニラアイスに甘いマンゴーソースを絡めて、フローズンマンゴーをゴロンとトッピング。甘酸っぱく爽やかなリリコイソースは食感も楽しく、ココナッツが甘く香る常夏感満載なパフェです。



### 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。

午前中割引・  
フード無料持ち込みなど、  
オプション多数あり!



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：未成年は立ち入り不可



### 19時からバータイム

お一人様や女性でも入りやすいカジュアルなバーに店内が変わります。一日の疲れを癒し、リセットする美味しいお酒を楽しめます。  
\*カフェメニューの注文も可

**Drink Menu**

ビール ¥650 ~  
ハイボール ¥650  
グラスワイン (赤/白) ¥750

**Food Menu**

ミックスナッツ ¥650  
オリーブ ¥650 など

マスター厳選の幻の日本酒や焼酎も各種



**グレンファークラス 12年 ¥800**

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

**山崎 12年 ¥1,500**

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

**ラガヴァリン 16年 ¥1,000**

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

グ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。

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**

定員 各回10名程度 (Zoom視聴も可)  
参加費 無料  
(各自カフェでお飲み物をご購入ください)

7/13 (木) 13:30 ~ 15:30 認知症の人の熱中症対策	8/10 (木) 13:30 ~ 15:30 認知症予防のためのフレイル対策
9/14 (木) 13:30 ~ 15:30 認知症ケアのポイント	10/12 (木) 13:30 ~ 15:30 認知症予防のための睡眠習慣

お問い合わせ先: Brain & Body Store® (企画運営: 一般社団法人日本セルフケア研究会) ☎ 045-905-3365 詳しくは P.14 をご覧ください。



# 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

※定休日、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



### 超音波ケアマシン「ウルトラマ」を試してみませんか？

#### Brain&Body Store®で全機種体験できます

- ウルトラマ頭部ケアマシン【UM-123, UM-123x】.....¥1,000
- ウルトラマ頭部&ボディケアマシン【Bp-21】.....¥2,000
- ウルトラマ顎関節部用ケアマシン【Hp-20】.....¥2,000

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**



※実際は洋服の上からではなく、素肌を使用します。

Bp-21



UM-123, UM-123x



Hp-20

### ウルトラマ導入MAP



b8ta Tokyo - Yurakuchoでウルトラマを体験・購入できます



2023年6月1日(木)～11月30日(木)

📍 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/>

### 着る医療機器として注目の「メディカルバイオエスペランサ」

2023年5月発売「新製品」

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。

着るだけで

血行促進

疲労回復

筋肉のコリの緩和

MEDICAL BIOESPERANZA®  
メディカルバイオエスペランサ



●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)

📖 本誌の提示で!

バイオエスペランサ商品 **10% OFF**

※一部商品は割引対象外になります。  
2023年10月31日まで有効

ショールームでお試し・購入いただけます



#### ◆ 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ウェア

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、120分間着用の推移で血流量の差異が5%以上であれば容認されますが、『メディカルバイオエスペランサ』は、20分間で36.4%の差異を実現しています。

※短時間で安定した血流量の上昇が得られる製品の場合には、必ずしも120分間の測定を求めているものではない。

2023年5月発売「新製品」

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)

## Brain & Body Lab® (完全予約制)

当ラボでは、医療機関、介護施設、スポーツ団体、自治体、企業の健康経営のためのウルトラマ、バイオエスペランサ商品などのお問い合わせを受け付けています。

📍 東京都千代田区神田神保町2-10-29 2階  
📧 info@bp-tech.jp

### EVENT

📅 出展 WPC 2023 第6回 世界パーキンソン病学会 6th World Parkinson Congress

●会期：2023年7月4日(木)～7日(日) ●場所：スペイン、バルセロナ

📅 出展予定 Independent Ageing Expo and Convention 2023

●会期：2023年10月13日(金)～15日(日) ●場所：愛知県国際展示場

📅 出展 Care Show Japan2024 認知症予防・ケア Expo

●会期：2024年2月20日(木)～22日(土) ●場所：東京ビッグサイト東ホール



子育ての悩み相談もできて、  
遊ばせるだけでもOK!



# ラフルサテライト

青葉区役所と田園都市線市ケ尾駅のほぼ中間地点にあり、  
0歳から未就学児&妊婦さんとそのご家族が利用できる子育て支援拠点です。



親子にとって温かい居場所♪

敷地内は受付のある事務室、ひろば1、ひろば2の3つのスペースに分かれています。

ひろば1は、ねんねやハイハイの子も安心して過ごせる畳マットの赤ちゃんコーナーと、おもちゃやキッチンなどでじっくり遊べるコーナーがあります。ひろば2は、フロアマットで遊べて、地域の情報が揃うスペース。コロナ禍は中止していたランチタイムが再開し、お昼を持参して食べることができるようになりました。また、毎月楽しいイベントを多数開催しています。ホームページやSNSをチェックしてみてください。

ラフルサテライトの大切な役割のひとつが相談。子育てに悩みながら、つい一人で頑張りがちになってしまうママに気軽に利用してほしいのです。ここには、子育てをしている仲間や、同じような悩みを乗り越えた先輩ママがいます。子育てを経験した・しているスタッフ

ひろば1 赤ちゃんコーナー



じっくりあそべるコーナー

が気持ちに寄り添って話を聞いてくれて、必要に応じて専門相談や支援につなげてくれます。助産師、臨床心理士、発達相談員がいる相談日には、子どもを遊ばせながら、あるいは別室でゆっくり相談することも可能です。

家で子どもに付きっきりだとイライラしたり、孤独を感じたりするのは、多少なりとも誰にでもあること。そんなときに親子でリフレッシュしたり、くつろいだり、ふらっと来てみませんか。お母さんのようなスタッフさんと子育て仲間が温かく迎えてくれます。ラフルサテライトは、ママたちに「一人じゃないよ」と思わせてくれる、そんな温かい居場所です。



海の砂をつかったミニ砂場

ひろば2

## ラフルサテライト(市ケ尾)

☎ 045-979-1360  
 住 横浜市青葉区市ケ尾町 1152-25 1F  
 営 10:00 ~ 16:00 (火~土)  
 休 日曜日・月曜日(月曜日が祝日の場合は翌火曜日)・祝日・年末年始

interview



一般社団法人  
日本ホームヘルス機器協会会長  
山本富造氏

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

### 「メディカルシンセンサー」の発売が開始されました

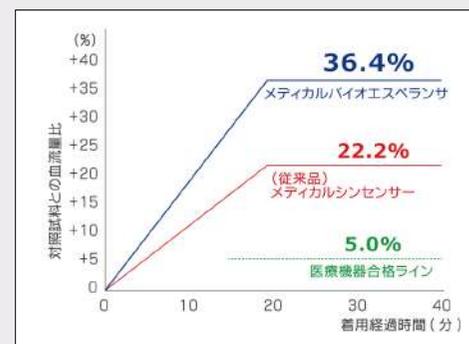
厚生労働省からの告示改正(令和4年10月11日付)に伴って、血行改善による疲労回復等を目的で使用、遠赤外線を放出する機能を持つ衣類形状の医療機器が、一般医療機器「家庭用遠赤外線血行促進用衣」として取り扱われることになりました。その内容を受け、山本化学工業株式会社から、ボディメンテナンスウェアとして「血行促進、疲労回復、筋肉のコリの緩和」を主な効果とする「メディカルバイオエスペランサ」「メディカルシンセンサー」が発売されました。

### 厳しい臨床試験をクリア

この製品の特長は、厚生労働省が指定する臨床試験をすべてクリアしていることです。厚生労働省からは、「家庭用遠赤外線血流促進用衣」と表示するためには、「性能を担保する赤外線分光放射率60%以上の証明」、「安全性を担保する生体適合試験等の証明」、「医療機器としての効果を担保する倫理委員会を設置しての人間対象の臨床試験

60名規模の証明」いう厳しい条件が設定されており、今回の製品はこれらの臨床試験を全て完了して、家庭用医療機器番号を取得しました。(医療機器届出番号 27B2X00256YC3339)

「家庭用遠赤外線血行促進用衣」の基準では、遠赤外線加工をしていない対照試料と比較して、血流量の差異が「5%以上」必要とされていますが、「メディカルバイオエスペランサ」は着用から20分間でこの基準の約7.3倍と



なる「36.4%」の血行促進、「メディカルシンセンサー」は「22.2%」の血行促進が見込まれるという結果を実現しました。

この結果は、医療業界、スポーツ業界からも大きな注目を集めており、これからさらに多くの効

果、効能について声を聞けるのではないかと期待しています。

### 日本ホームヘルス機器協会として情報発信を継続

これまで一般医療機器「温熱用パック」として届出・販売されていた衣類製品が販売できなくなりました。一般社団法人日本ホームヘルス機器協会としては、消費者の皆様へ正しい情報を届けるために、健康増進機器認定申請相談窓口を設置し、該当メーカーに対して販促物の正しい表記や健康増進機器認定のためのアドバイスをしています。

今後、厚生労働省とも協力しながら、確かな健康増進機器に関する情報を発信していきたいと思っています。



(商品名)  
メディカルバイオエスペランサ  
 (一般的な名称等)  
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

# あざみ野ダンス・ラボ2023

4つのワークショップと市ヶ尾高校ダンス部によるパフォーマンスは、まさにダンスのラボラトリー。  
8月5日(土)・6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!

お申し込み

## 8/5(土) ワークショップ ※要事前申込・先着順、①④保育あり



### ①親子でK-POPダンスを踊ってみよう

10:30~11:30(60分)

- 対象 小学生の親子 12組
- 参加費 1組¥1,000
- 講師 ROZA



### ②10代のための コンテンポラリーダンス ワークショップ

12:00-13:30(90分)

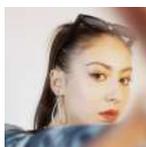
- 対象 小4~19才 15名
- 参加費 ¥1,000
- 講師 南條健吾



### ③10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



### ④姿勢教室

15:30-17:00(90分)

- 対象 18歳以上 20名
- 参加費 ¥1,500
- 講師 梅田宏明



## 8/6(日) 市ヶ尾高校ダンスパフォーマンス ※料金無料、申込不要



地元・青葉区の県立市ヶ尾高校は、全国大会常連のダンス名門校。  
この夏はじめてアートフォーラムあざみ野で  
ダンスパフォーマンスを披露します。

- 場 所 エントランスロビー
- 出 演 神奈川県立市ヶ尾高等学校 ダンス部

主催：横浜市民ギャラリーあざみ野、横浜赤レンガ倉庫 1号館

(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/>

## 女性のがん手術後のセルフケア

がん手術後のリンパ浮腫の予防や症状緩和を目指したセルフケアを学びます

2023年 8月-9月

- 対象・定員 :がん手術後おおむね8週間以上の女性20人
- 時 間 :10:00-11:30(受付9:30~)
- 参加費 :700円
- 会 場 :3F健康スタジオ
- 服 装 :動きやすい服装、素足または靴下
- 保 育 :1歳6か月~未就学児 4日前迄に、子どもの部屋(045-910-5724)へ要予約、有料

講師:金子真紀代さん



## アートフォーラムあざみ野

MAP 3

- ☎ 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



開催日時	受付開始
8月講座 8/2(水)	7/11(火)
9月講座 9/6(水)	8/11(金)

9:00~電話かWEBにて先着順

(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/>

# 夏

# あざみ野ガーデンズで健康的な体づくり

## ストレッチマシン スタジオプログラム

スタジオレッスンが充実!!

ストレッチ & スタジオ FunUP (ファンアップ)

MAP 4

- ☎ 045-901-5211
- 📍 横浜市青葉区大場町 704-30
- 🕒 【月~金】 9:00~17:00  
【土】 9:00~13:00  
【日】 13:00~17:00  
※祝日は曜日に準じます。
- 🏠 年中無休 ※不定期でメンテナンス休館あり
- 🚗 駐車場2H無料

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  
2023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】 8:00~20:00  
※不定期でメンテナンス休館あり
- 🚗 駐車場2H無料

本誌をご覧の方限定!  
通常¥1,650(税込)の  
スクール体験 無料  
クーポンコード TRY0001  
※要事前予約 ※予約時にクーポンコードを入力してください ※予約には予約サイトへの登録(無料)が必要です ※お一人様1回限り有効  
2023年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



## スクール見学いつでも大歓迎

ホームページまたはお電話にてお申し込みください



## テニススクール

### 東急あざみ野テニスガーデン

MAP 6

- |  |  |
|--|--|
| インドア(カーペット3.5面)<br>☎ 045-909-1500<br>📍 横浜市青葉区大場町 705-3<br>🕒 【月~金】 9:15~22:30<br>【土】 7:30~22:30<br>【日】 7:30~20:00<br>🏠 HPでご確認ください | アウトドア(砂入り人工芝9面)<br>☎ 045-905-2051<br>📍 横浜市青葉区大場町 704-1<br>🕒 【月】 9:00~19:00<br>【火~金】 9:00~21:30<br>【土】 7:30~21:30<br>【日】 7:30~20:00<br>🏠 HPでご確認ください |
|--|--|

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  
2023年9月末日まで有効

## ジュニア 夏休み体験テニス教室

7/18(水)~8/31(木)参加者募集中!!

8/11(金)~17(木)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(土)予約受付開始





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っ  
た不動産会社

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

あこがれの  
あざみ野・たまプラーザに  
住みたい!

住みたい街が決まったら  
物件探しは地元の不動産会社で

一人暮らしから、新婚、ファミリー層まで幅広く対応



学生向け物件  
ワンルーム～1DKのお部屋



新婚向け物件  
1LDK～2DKのお部屋



ファミリー向け物件  
2LDK～4LDK以上のお部屋

リフォームやリノベーションの相談にも乗ってもらえる

キレイな店舗で  
皆様をお迎え  
いたします。

おすすめ物件が  
貼りだされているので、  
現在の人気物件が  
すぐにわかります。

ハウジングセンターHPも  
あわせてチェック!



### ハウジングセンター あざみ野営業所

- ☎ 045-909-6161
- 📍 横浜市青葉区新石川1-6-2  
リバーサイドビル 1階
- 🕒 10:00～18:00
- 📅 毎週水曜日・第一、第三火曜日  
(1月～3月は水曜日のみ定休)



MAP 8



### ハウジングセンター あざみ野西口営業所

- ☎ 045-903-6161
- 📍 横浜市青葉区あざみ野1-11-1  
あざみ野センタービル 1階
- 🕒 10:00～18:00
- 📅 毎週水曜日・第一、第三火曜日  
(1月～3月は水曜日のみ定休)



MAP 9



### 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)



MAP 10

本誌の提示で!  
引越料金 **20% OFF**  
※当社にてご契約いただいた方に限る  
2023年10月31日まで有効

# WEB版 あざみ野STYLE

あざみ野STYLE

検索

1 すっきり見やすくなりました!



あざみ野STYLE 最新号

あざみ野STYLE 協力店

www.azaminostyle.jp

2 最新号とバックナンバーの日本語版、英語版、中国語版もWEBで読むことができます!



3 西川りゅうじん氏の対談連載「健康対談」には、暮らしに役立つ健康・医療情報が満載!



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 權三先生



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



勝間 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 もりよさん



高石 官均先生



## 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

# 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!

青葉区内で **63件**  
被害金額  
約**1億1000万円**  
(前年同期比約1.7倍!)  
※2022年1月~11月9日

電話の人は、  
本当に家族ですか?  
本当に役所の人  
ですか?

