

ヘルシーライフ&クーポン情報満載!

TAKE FREE

あざみ野STYLE[®]

2023-2024 WINTER

vol.52



ドクター・ケイコ

認知症予防
チャンネル



YouTube

《食育》の基本は家庭の食卓から

服部幸應先生 × 西川りゅうじん氏

テクノロジーを活用して豊かな高齢化社会をつくる

一般社団法人 日本次世代型先進高齢社会研究機構理事

池野文昭先生

2025年問題への処方箋

～微弱超音波刺激による認知機能改善効果～

櫻澤博文先生

脳疾患は大腸から治せ

名古屋フォレストクリニック

河野和彦先生

認知症 症状の悪化と感染症に要注意

冬の寒さから 高齢者を守るポイントとは

ヘテロクリニック 木ノ本景子先生

WEB版
あざみ野
STYLE



西川りゅうじんの
健康対談

服部栄養専門学校 校長

● 服部幸應先生

Yukio Hattori

健康寿命をのばそう運動主宰

● 西川りゅうじん氏

Ryuji Nishikawa

《食育》の基本は家庭の食卓から

服部幸應先生

学校法人服部学園理事長、医学博士、日本食普及の親善大使。立教大学社会学部卒業、昭和大学医学部博士課程学位取得。農林水産省「食育推進会議」委員・「食育推進評価専門委員会」座長、「食団連(日本飲食団体連合会)」会長など数多くの要職を務める。藍綬褒章、旭日小綬章、仏国大統領よりレジオン・ドヌール勲章シュバリエ章受章。フジテレビ「料理の鉄人」をはじめ各種メディアや食を通じた地方創生で長く第一線で活躍している。

西川りゅうじん氏

マーケティングコンサルタント。一橋大学経済学部・法学部卒業。在学中に企画プロデュース事務所を起業。モリゾーとキッコロ・せんたくんの選定・PR、六本木ヒルズの商業開発、全国的な焼酎の食づくりに関与するなど、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。

知恵が伝承されなくなっていました。

西川 たしかに家庭や地域のおふくろの味が消え、3食ができ合いの加工食品では子どもたちが心身ともに健康でいられるはずがありませんね。ただ、ここ数年はコロナ禍のステイホームにより家族で食卓を囲む機会が増えたのではないのでしょうか。

服部 それ自体はパンデミックのプラスの側面ですが、箸の正しい持ち方など食についての大切なことながらを優しく伝えられるのは、やはり、おばあちゃんだと思います。

西川 なるほど、2世代ではなく3世代で過ごす時間を増やすことが食育には大切なのですね。おじいちゃんおばあちゃんが遠方で会えないなら、地域のコミュニティや近所の高齢者が文化を伝えていくことも考えられますね。

服部 そういった取り組みも意味はありますが、ヨーロッパでは今でも年52週のうち45回ほどは祖父母の家に家族で集まる習慣が続いています。ところが、日本では多くの家庭で3世代が集うのは年数回だけです。これではせっかく会っても他人行儀になり、大切な食文化がおばあちゃんからお孫さんに伝わりません。たとえば、徳川家康公が定めた「五節句」

を知っていますか？

家康公が定めた「五節句」とは？

西川 恥ずかしながら私もよくわかっていません。そういえば、子どもの頃、おばあちゃんが1月7日の七草の節句に七草がゆを作ってくれたので七草は今でも全部いえます。あとは3月3日の桃の節句・ひな祭、5月5日の端午の節句の子どもの日、7月7日の笹の節句・七夕。あともう一つは…

服部 9月9日の重陽・菊の節句です。菊をお酒に浮かべて飲んだり栗ごはんを食べて不老長寿をお祈りします。

西川 世代を超えて和食の季節感や美しい盛り付けなど日本の食文化を伝えていく食育は、たしかにおじいちゃんおばあちゃんだからできますね。コロナでどの家庭でも誰しも免疫力を高めるために毎日の食事の大切さを見直したにちがいません。

服部 体は食べたものでできていますから、一回一回の食事、毎日の食事が大切です。若い人はお肉好きが多いですが、野菜や果物、お魚などたんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラルの五大栄養素をバランスよく摂ることが健康と美容には欠かせません。

西川 服部先生は中高年のメタボのみならず、女性の極端な痩せすぎ志向や拒食にも警鐘を鳴らしておられますね。

服部 たとえば、流行りの炭水化物の量を減らす炭水化物ダイエットは、本来、糖尿病患者のための食事療法です。それを健康な人が続けて良いはずがありません。主食であるご飯やパンを食べないと力が出ないし、頭も働きます。

漆塗りのお椀を一つ持とう！

西川 最近、食品の急激な価格高騰や在宅ワークの増加によって、でき合いの加工食品や惣菜を減らして、食材を買い、おうちで料理をする人が増えていますね。

服部 三つ子の魂百までという通り、おふくろの味、おやじの味、おばあちゃんの味がお子さんお孫さんに受け継がれれば一生ものになります。

西川 自宅で食事を作れば、「おばあちゃんちに行ったときに美味しかったあの料理のレシピを教えてくださいませんか。」となりますね。家族の味を受け継ぐコトは何でしょうか？

服部 まず「完コピ」、完全コピーすることです。そして、時代に合わせて世代ごとの味を出していけばいいのです。

西川 先代の教えを守り、それを破って離れる茶道の「守・破・離」の精神ですね。家庭料理を豊かに楽しむためのアドバイスがあれば教えてください。

服部 本物の漆のお椀を一つでいいから持つといいですよ。漆には抗菌効果・抗ウイルス効果がありますし、使えば使うほど味が出る日本が世界に誇る優れた食器です。お嬢さんに着物を着せるように、漆器でお料理をいただくと見た目も一瞬でグレードアップして“ばえる”し、美味しさが引き立つこと請け合いです。

西川 陶器は英語でチャイナですが、漆器はジャパンです。おふくろの味、おばあちゃんレシピと一緒に代々受け継いでいける宝物になりますね。食育は毎日の家庭の食卓にあるのだとよくわかりました。さっそく、今日の夕食から改めてみたいと思います。ありがとうございました！

Dr.Hattori's Topic

服部幸應公式YouTubeチャンネル
HATTORI YUKIO CHANNEL

服部先生が各ジャンルの料理やお酒やデザートを楽しむ方・作り方、お勤めレストラン、飲食のマナーから大切な食育に至るまで、食の第一人者ならではの美味しい情報をわかりやすく発信中。最新の食トレンド、国内外のセレブやシェフとの貴重なオフショットも見逃さない！



服部栄養専門学校
東京都渋谷区千駄ヶ谷5-25-4
TEL.03-3356-7171

Ryuji's Topic

「分とく山」に服部出身
岡田良一料理長が就任！！

とくやまHD(時村明男社長)が経営する東京広尾の「分とく山」はアテネ五輪の際に長嶋茂雄監督の要望で日本野球チームの料理番を務めた野崎洋光氏が総料理長の日本を代表する料理店。りゅうじんも大ファンの同店の料理長に服部栄養専門学校卒業の岡田良一氏が就任！！



東京都港区南麻布5-1-5
TEL.03-5789-3838
17:00~22:30(L.O.21:00) 日曜休

あざみ野STYLE

2023-2024 WINTER Vol.52

CONTENTS

- 02 西川りゅうじんの健康対談
服部幸應先生×西川りゅうじん氏
《食育》の基本は家庭の食卓から
- 04 目次・MAP
- 06 脳疾患は大腸から治せ
河野和彦先生
- 08 テクノロジーを活用して豊かな高齢化社会をつくる
池野文昭先生
- 10 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
～微弱超音波刺激による認知機能改善効果～
櫻澤博文先生
- 12 認知症症状の悪化と感染症に要注意
冬の寒さから高齢者を守るポイントとは
木ノ本景子先生
- 14 ドクター・ケイコの認知症予防カフェ
- 15 ドキュメンタリー映画
「Dr. カキゾエ歩く処方箋」の製作が決定
- 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
健康増進機器認定のボディメンテナンスウェア
- 20 b8ta Tokyo Shibuya で
ウルトラマを体験・購入できます
- 21 アートフォーラムあざみ野の
おすすめ講座&イベント
- 22 あざみ野ガーデンズで
寒さや風邪に負けない体をつくろう
- 23 田園ラグビースクールで一緒にラグビーやろうよ!
- 24 ハウジングセンターは地元のあざみ野・
たまプラーザで実績豊富!
- 25 **おトク満載!**本誌だけのクーポン情報!
- 30 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



お子供の車内放置事故防止のため、お子様連れでのご来店は固くお断り致します。

NKTあざみ野
タイムズ 97台

@parkあざみ野
22台

WEST END

ファミリーマート

ローソン

アズミノあざみ野

エイモあざみ野

AZAMINO モーターパーク
車15台/バイク22台

ショウワパーク
21台

AZAMINO モーターパーク
車が15台に増設しました!!

YouTube 「ドクターコウノの認知症動画チャンネル」 第103回より



脳疾患は大腸から治せ



脳腸相関

脳腸相関とは、脳と腸がお互いに密接に影響を及ぼし合うことを示します。両者は副交感神経である迷走神経でつながっています。脳がストレスを感じると腹痛になったり、腸で感染が起きると不安症を起こしたりする関係が証明されています。

1930年代の実験で、マウスの腸内を無菌にしたら脳の発達が著しく遅れたという大発見により、腸と脳には強い関係があるということがわかりました。

特に腸内細菌との強い関係が証明されてきた疾患は、アスペルガー、認知症、うつ病などです。腸を治すと頭の病気も治るの

ですから、心療内科医は不眠の患者に腸内環境を整えるという消化器内科医が行う治療もするようになるのです。

2、3歳ころの食事によって後天的アスペルガーになった人の6割以上に下痢、腹痛がみられます。アスペルガー患者の腸内細菌をマウスに移植すると、善玉菌代謝物が脳に届いてニューロンを変性させ、アスペルガー行動を引き起こすことがわかっています。

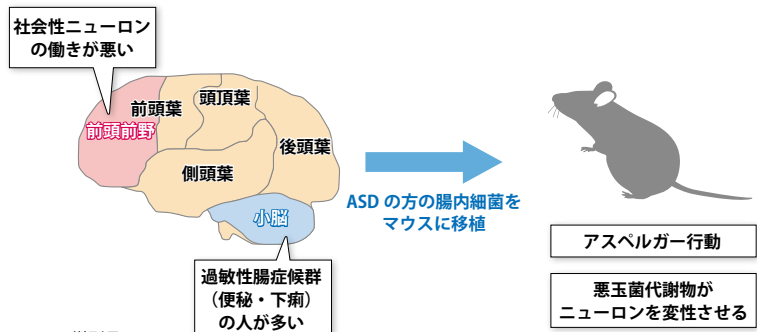
腹痛や下痢の症状がある炎症性腸疾患 (IBD) の67.5%が不眠です。IBDが増えた理由は、食生活の都市化、つまり加工食品が増えたことによる繊維不足です。肥満、飲酒、喫煙などで腸内細菌の多様性が減ると悪玉菌

が増えてIBDになります。腸内細菌の中でも悪玉菌、病原大腸菌が代謝されると神経細胞に炎症を起こし、認知症に結びつくといわれています。

一方で、バクテロイデスという善玉菌が多いと認知症になりにくいという驚くべき報告があります。健康な人は腸内細菌の半分がバクテロイデス菌であるのに対して、認知症患者の腸内細菌にはわずか1/8。バクテロイデスなど善玉菌が半分近くあると認知症リスクは最大1/10になるといわれています。まさに認知症の予防は腸からということです。

肥満・動脈硬化・糖尿病・心臓病は体の炎症で、一方うつ病・認知症は脳の隠れ炎症です。炎症を鎮めたいなら、小麦をやめてナッツを食べましょう。特にクルミは抗炎症成分のオメガ3の含有量が豊富です。最近では、コンビニ食でも食物繊維が豊富な総菜や果物も増えていますので、利用するとよいでしょう。

アスペルガーの人は腸が悪い



Newton 増刊号 2023

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。

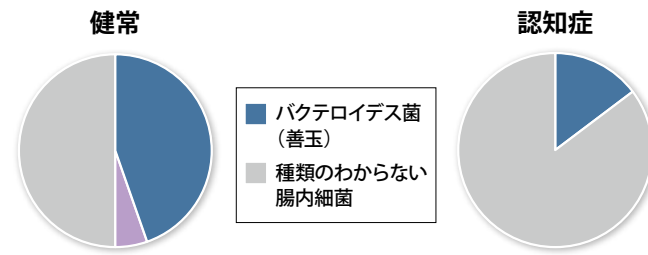


『コウノメソッド流 認知症診療スピードマスター』
著者 河野和彦 日本医事新報社
定価 ¥4,620(税込)
ISBN 978-4-7849-4643-3



『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

バクテロイデス菌が多いと認知症にならない



認知症リスクが 1/10 に

国立長寿医療研究センター佐直直樹ら

超音波機器で脳機能を改善

超音波機器で脳機能が改善することがわかり、アルツハイマー型認知症治療法に大きな転機が来ています。脳の疾患であるアルツハイマー型認知症は、血管から始まるということです。患者の毛細血管は30%損失し、脳は酸素欠乏になっています。また、超音波装置を使用するとアルツハイマーマウスの脳のアミロイドβが消えます。ですから初期ならアルツハイマーの人は完治することが期待できます。完治には超音波を1回20分、1日2回程度の照射が必要です。

名古屋フォレストクリニックで導入している超音波機器を開発した社長が、アメリカのジャーナルの

依頼により、国産超音波装置に関する日本の論文をまとめたものが掲載される予定です。下記にその内容を和訳したものを紹介します。

2004年にヘッド超音波刺激装置の研究開発を開始し、非臨床試験で安全性を確認しました。その後、ヒトの脳血流の増加を確認し、第2相臨床試験に進みました。第3相臨床試験に移行する予定です。上山製作所は、イルカが発する30,000Hzの周波数帯に着目し、ヘッド超音波刺激装置を開発しました。弱い長波超音波でも毛細血管や神経細胞を振動させるというコンセプトに基づいて開発されました。

医療機器の音響動作周波数は、JIS(日本工業規格) T0601-

2-5 (IEC61689) に準拠しています。デバイスの超音波周波数は30KHz (0.03MHz) で、これは非標準の超音波です。

数マイクロメートルの毛細血管や神経細胞の場合、数マイクロワット/cmのエネルギーで振動することが可能であると考えられています。

微弱な超音波を脳内の毛細血管や神経細胞に、泡を発生させずに伝えることは可能そうです。

7分間の脈拍刺激で約2万波(圧力変化)による微小な振動で脳血流を増加させることを確認しました。

アルツハイマー脳の毛細血管は、生活習慣病によって3割が消失しているといわれます。しかし、超音波で血流を改善できる可能性があるわけです。

超音波機器の安全性が確認されたほかにも、脳血流が10～15%増えること、レビー小体型認知症患者には有意な改善があること、薬と組み合わせると認知症の重症度と介護負担度が改善、認知障害やパーキンソン病の改善が認められたということが各研究者から報告されています。

テクノロジーを活用して

豊かな高齢化社会をつくる

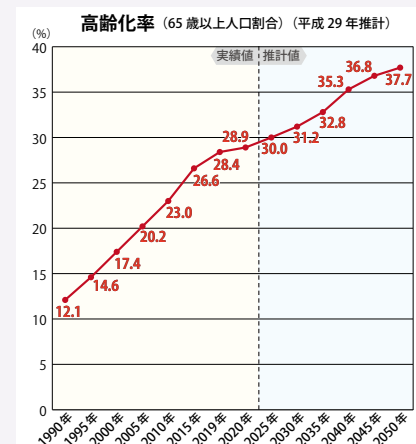


一般社団法人
日本次世代型先進高齢社会研究機構 理事
池野 文昭先生

医師。自治医科大学卒業。僻地医療を含む地域医療に携わり、日本の超高齢化地域での医療を経験。スタンフォード大学にて早期医療機器R&Dに従事。MedVenture Partners 取締役チーフメディカルオフィサー。専門領域は地域医療、医療機器前臨床、医療機器投資。

へきち僻地医療の経験で未来の日本を考えた

私が「先進高齢社会」に関わるようになったきっかけは、医学部卒業後、5年間の研修を経て、愛知県との県境に近い静岡県佐久間町で4年間地域医療に携わったことでした。そこは日本全体の高齢化率が約15%だった1990年代で、すでに40%を超えていた街。当時の試算では、2040年ころに日本全体の高齢化率は40%を突破すると予測されていました。つまり、佐久間町での経験は、未来の日本を先取りしていたということなのです。



出典：令和4年版高齢社会白書（概要版）より作成

僻地医療では、医師は貴重な存在としてありがたがられて、地域の方たちと親戚のような深い付き合いをして居心地はとても良かったです。任期が終わるころは、愛着のある土地で地域医療を続けたい気持ちと、難しい道・対極の道にチャレンジしたい気持ちで揺れました。そんなときに偶然再会したある先生がスタンフォード大学を紹介してください、私の人生は急展開を迎えます。数か月後にはもうアメリカに渡っていました。

高齢化社会を見据えて研究する学生

私がスタンフォード大学医学部に留学したとき、すでに工学部のキャンパスでは自動運転自動車の研究が行われていました。初代ハイブリッドカーが最先端だった時代に、優秀な学生たちは「交通事故を起こした人などいないのに、ヒューマンエラーで事故は起きる。機械が自動運転すれば交通事故も減らすことができる」という考え

で開発していました。しかも、想定しているニーズ先は日本。「高齢者が車を運転しなければならない社会を世界で一番早く迎える日本は、近い将来に高齢者の交通事故問題が必ず顕在化する」というのです。私が実際に僻地で見た不幸な事故。世界トップクラスの頭脳を持つ学生たちは、あのような痛ましい事故をテクノロジーで防ごうとしていたのです。いずれ訪れる高齢化社会をしっかりと見据えて行動に移している若者たちに衝撃を受けました。

機械ができることは機械がやればいい

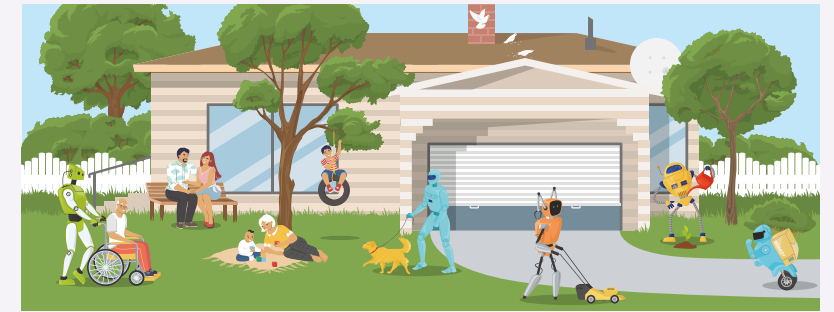
何でも機械化すると、心の触れ合いのない機械的な社会になるという理由からテクノロジーの活用をよく思わない人もいます。しかし、高齢者数と介護者のミスマッチがますます広がり、団塊ジュニア世代が65歳以上になる2040年には280万人も介護職員が必要だと推計されています。（2019年度は211万人）この問題の解決方法のひとつになりうるのがテクノロジー

の活用です。機械ができることは機械に任せて、その時間を人間にしかできない心の触れ合いに当てられると考えれば、テクノロジーは大いにありではないでしょうか。

Asing2.0との出会い

サンフランシスコで今から約10年前に、「Asing2.0」というテクノロジーを使って高齢化社会の問題を解決する方法を研究するシンクタンクができました。その意義に賛同して、日本の支部として「一般社団法人 日本次世代型先進高齢社会研究機構」を立ち上げる計画に全面的に協力しました。トップはプロダクトデザイナーの阿久津靖子さんをお願いし、今も精力的に活動してくださっています。

世界で群を抜いて高齢化が進んでいる日本が、高齢化社会をどのようにマネジメントするかに世界中が注目しています。特に先進国としてテクノロジーの活用方法に強い関心を寄せているようです。日本にいと当たり前すぎて気がつかないことに、海外の人のほうが気づくこともあります。日本を助



けようとしてくれているなら、国籍を問わず世界中から広く受け入れたらいいと思います。そして、日本でうまくいったシステムを世界に普及させてビジネスにすれば、経済的にも潤います。

哲学と技術の両方が必要

怖いのはテクノロジーそのものではありません。人や高齢者へのリスペクトがなく、機械に全部やらせればいいという、哲学なき技術が怖いのです。逆に、哲学があっても技術がないのはどうでしょうか。世の中を良くしたいという素晴らしいマインドセットがあっても、それを実現する方法が気合だけだとしたら無価値です。次世代型先進高齢社会には哲学と技術の両方が必要です。

未来では、病院に行かなくても

医療を受けられるようになるでしょう。健康管理も診察も、一人ひとりのニーズに合わせて選択できる患者中心の医療にシフトしていくと思われれます。テクノロジーを活用して住み慣れた家で安心して医療を受けたり、人生の最期を迎えられるような次世代型社会システムをいつか作りたいです。

私はあと9年で65歳になり高齢者に仲間入ります。高齢化社会の問題は他人事ではありません。未来の人類のために、緩く広い絆で次世代型先進高齢社会を構築するムーブメントを起こしていきたいと思っています。

AGING JAPAN

一般社団法人
日本次世代型先進高齢
社会研究機構





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

～微弱超音波刺激による認知機能改善効果～

2025年には、「団塊世代」という戦後の第一次ベビーブーム（1947～1949年）に生まれた方々が「後期高齢者」と呼称される75歳を迎えます。国立社会保障・人口問題研究所の推計によると後期高齢者の人口は2,180万人になると予測されています。対する介護人材の不足から、「介護難民」という介護が必要なのに適切な介護支援サービスを受けられない方々が生じています。対して微弱超音波装置による認知機能改善効果は、間近に迫ったこの「2025年問題」を解決する一助になりましょう。

そこで今回、Shimotoriらの低出力超音波刺激装置（以下、装置）によるレビー小体型認知症とパーキンソン病に関する論説が、臨床研究と医学に関するアメリカの学術誌『Journal of Clinical Research and Medicine』に掲載されたので紹介します。



研究論文はこちら



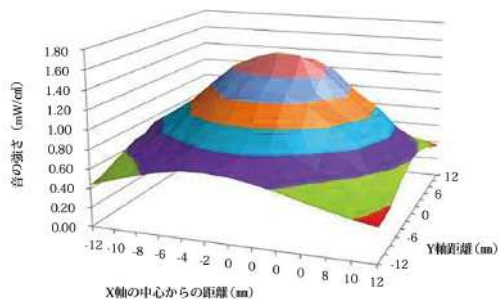
「レビー小体型認知症とパーキンソン病に対する低レベル長波超音波刺激装置の有効性と安全性（イルカの波は脳内の神経変性疾患に有効か!）」

2023年7月
Shimotori Y, Kusaka M (2023) Efficacy and Safety of Low-Level Long-Wave Ultrasonic Stimulator for Dementia with Lewy Bodies and Parkinson's Disease (Is the Dolphin Wave Effective for Neurodegenerative Diseases in the Brain!). J Clin Res Med Volume 6(2): 1-5.

頭蓋モデルを用いた超音波の集積度検証

イルカが発する30kHz超音波の波長は5cmです。装置より頭蓋骨モデルに対して、前額部の左右にある振動子から、左右交互に周期1.5秒間隔でパルス比率10%の音響振動を照射すると、脳深部にまで伝播することがわかりました。超音波強度は最大で0.0016ワット/cm²とJIS規格（最大3.0ワット/cm²）の1/1,875と微弱でも身体内に深く音響振動が分布することが示唆されました。

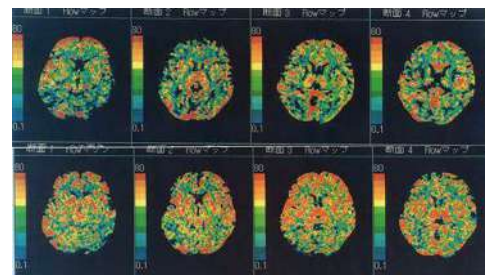
図1 音圧分布



脳血流への影響

次に、装置による脳血流への効果をキセノンCT検査で検証したところ、振動子2個による前額部左右からの刺激では脳内血流量が10%、前後左右からの4個の振動子刺激では15%の増加が示されました。

図2 上段:前、下段:後ろ



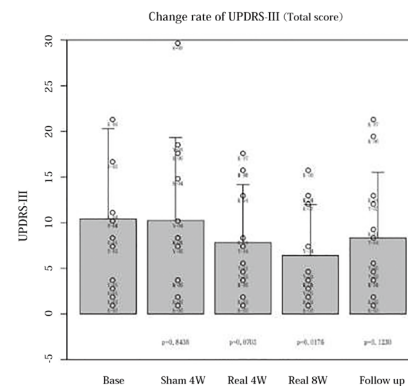
驚愕!肉親によるオレオレ詐欺 | 動画で学べる回避策
～成年被後見人による公正証書遺言の作成方法～

「遺言時医師立会支援センターチャンネル」配信中!
チャンネル登録はこちらから ▶

レビー小体型認知症患者への臨床研究結果

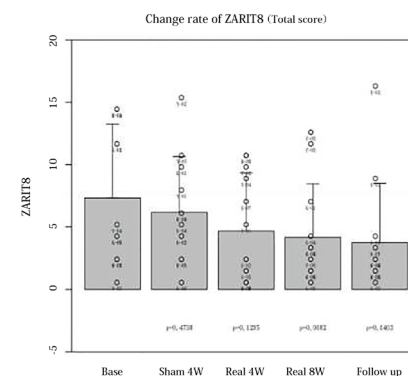
レビー小体型認知症に罹患した12例に対して、装置による効果をコントロール群とNPI-Qという神経指針目録・質問表に基づき比較検証したところ、8週目と12週目に認知機能と介護者負担度の軽減が確認されました。

図3 統一パーキンソン病評価尺度 (UPDRS) 運動検査 (パートⅢ) の変化率



Zarit-8というZarit介護負担尺度短縮版による介護負担度に関しても、MMSE（ミニメンタルステート検査）という認知機能評価でも8週目には有意差ある軽減効果が確認されました。さらには、認知機能低下に伴うパーキンソン症状の軽減も確認されました。装置による効果検証中、副作用は確認されませんでした。

図4 Zarit-8 (介護負担尺度日本語版) の変化率



認知症6症例に対する介入治験結果

レビー小体型4例とアルツハイマー型2例を合わせた認知症6例に対し、12週にも及ぶ装置による介入治験が行われました。MMSEとNPI-Qによる評価を行ったところ、6人中5人において、認知機能、精神症状、重症度、介護者負担度が改善していました。

重症パーキンソン症候群罹患患者への治験結果

重症度分類でⅣ度と、立位、歩行が困難なパーキンソン症候群罹患患者を対象に、薬剤療法を併用した装置による12週にわたる有用性評価研究が行われました。認知機能障害の改善のみならず、それまで車椅子生活だったのが、介助歩行まで可能というパーキンソン症状の軽減は、確実に介護者負担度を軽減していました。

予防訴訟の観点から（「相続」を「争族」にしない）

今回明らかになったように、装置によって、一貫した認知機能の改善や、さらには車椅子生活者が、要介助とはいえ歩行できるほどの身体活動度まで改善した結果が示されたことによって多くの方がその効果に期待を寄せてくださることでしょう。なお、当誌第50号で紹介した実の子による親に対する実子版オレオレ詐欺は今も後を絶ちません。対策をYouTube「格闘偉人伝」作者である正念和尚氏に漫画『メンタル産業医解決! 実の子によるオレオレ詐欺編: 予防争族シリーズ』（パラゴンコミック）にて描いてもらいました。さる8月22日からAmazon Kindleで購入できるようになっています。



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



amazon kindle

認知症症状の悪化と感染症に要注意 冬の寒さから高齢者を守るポイントとは



ヘテロクリニック 木ノ本景子先生

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。

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



CareShow Japan2024
認知症予防・ケアExpoで
セミナー開催予定

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

日本は四季折々の自然や行事を楽しむ習慣がありますが、介護という点では季節による気候や温度の変化は意外に厄介です。冬は、特に高齢者が体調を崩しやすく、認知症が悪化しやすい季節といわれています。認知症の方を含む高齢者の介護ケアにおける冬場の注意点をヘテロクリニックの木ノ本景子先生にうかがいました。

高齢者が寒さに弱いわけ

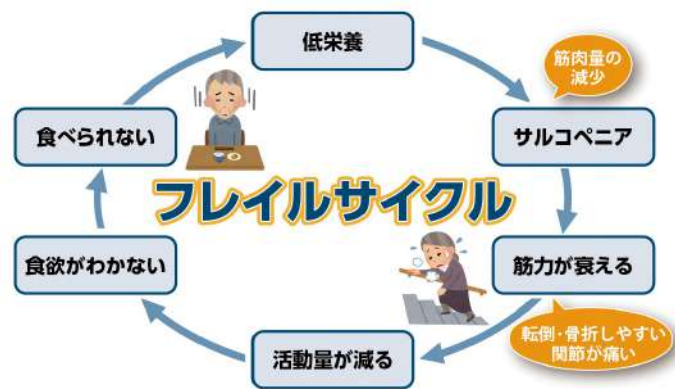
①基礎代謝量が低い

基礎代謝量とは、体温維持、安静時の呼吸や血液の循環など、人が生きていくために最低限必要なエネルギーの量を指します。基礎代謝量は筋肉量によって大きく左右されるため、加齢や運動不足で筋肉量が減ると

熱を作る力も少なくなり寒さに弱くなるのです。

②体の動きが鈍くなる

高齢者は寒さによって筋肉が硬くなり体の動きが鈍くなると、フレイルサイクルの悪循環に陥りやすくなります。家に閉じこもる傾向になり、人と会う機会が減ると認知症の行動・心理症状の悪化につながります。



③寒さ対策ができない

高齢になると、衣服の調整ができない、暖房器具をうまく使えないなど、自分自身で寒さ対策をすることが難しくなります。冬場の衣服は、暖かさ重視で、動きやすさ、着脱のしやすさ、着心地、衛生面に気をつけましょう。

冬は特に注意したいヒートショック

急激な温度差で血圧が大きく変動することによって、失神・心筋梗塞・脳梗塞など血管の病気を引き起こす健康被害のことをヒートショックといいます。日本では冬場の浴室とトイレでよく起こります。

①脱衣所と浴室を暖める、②湯温41℃のお風呂につかるのは10分以内にする、③出るときは浴槽からゆっくり立ち上がるという3つのポイントに気をつけてください。

冬に多い感染症

毎年冬になるとインフルエンザウイルスやノロウイルスなどの感染症が流行します。

ウイルスは、気温が低く空気が乾燥している空間で増殖しやすく、長時間漂うことができるので、冬は人間の体内にウイルスが入りやすいといえます。

若い世代よりも免疫力が低くて感染症にかかりやすい高齢者にとって感染症は特に大敵です。体が冷える冬にはさらに免疫力が落ちるので、いったん発症すると重症化して命にかかわる事態になるおそれもあります。

冬の感染対策

手洗い・うがい

ウイルスの感染経路のひとつが接触感染。ウイルスがついた手で目、鼻、口を触ることで粘膜を通して体内にウイルスが侵入します。手を石鹸や水で洗うと、手についている目に見えないウイルスをかなり落とすことができます。うがいにはウイルスの侵入を防ぐ大きな効果はないともいわれていますが、口腔内を清潔に



し、喉の乾燥を防ぐにはとても有効な手段です。

気温・室温管理

ウイルスが気温と湿度が低い空間を好むなら、気温と湿度が高い室内環境をつくれればウイルスの増殖力や滞留時間を抑えられるということです。暖房機器や加湿器を上手に使用して、室内環境を温度は22℃～26℃、湿度は50%～60%に維持してみてください。



水分補給

冬は水分摂取を気にしなくなる傾向があります。しかし、冬は夏に比べて空気が乾燥して、湿度も低いため、汗をかかなくても体内の水分が奪われていきます。その結果、知らず知らずのうちに体内の水分量が不足する「かくれ脱水」になりやすいのです。気道や口腔内が乾燥するとウイルスが体内に入りやすくなります。冬も適度な水分摂取に気をつけましょう。

免疫力を高める

加齢による免疫力の低下を防ぐ

ことはできなくても、バランスの良い食事、適度な運動、ストレスをかけない生活、十分な睡眠などで免疫力を維持したり高めることが大切です。



どれも大切な感染対策ですが、認知症の方がこれらを自分で行うのは難しいでしょう。認知症の人を命の危険にもなりかねない感染症から守り、さらに認知症の行動・心理症状の悪化を防ぐには、どうしても周囲の人の見守りとサポートが必要です。

認知症の人やその予備軍を抱えている家族にとっては、いかに認知機能を維持して冬場を乗り切るかは重要になるでしょう。感染症の予防のための栄養や運動は、本格的な寒さを迎えて活動が減ってから始めるのではなく、11月ごろから少しずつ始めることをおすすめします。





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

毎月1回、鎌倉「ヘテロクリニック」の木ノ本景子先生と共同で開催している「ドクターケイコの認知症予防カフェ」。

ドクターケイコによる認知症予防がテーマのわかりやすいセミナー、参加者同士の交流などで、リラックスして認知症への理解を深めます。

Zoomでご自宅や遠隔地からもご参加可能です。

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。

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。

セミナーの内容

11/16(木) 13:30~15:30

物忘れを防ぐ脳トレ



詳細・お申込はこちら

12/14(木) 13:30~15:30

冬の認知症ケアの注意点



2024 1/18(木) 13:30~15:30

認知症の正しい理解と対応



2024 2/15(木) 13:30~15:30

認知症の「困った行動」への対処法



〈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

CareShow Japan2024

認知症予防・ケア Expo でセミナー開催予定

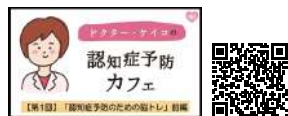
● 会期: 2024年2月20日(木)~22日(土)

● 場所: 東京ビッグサイト東ホール

13:30	受付開始
13:40-14:15	ドクター・ケイコによるセミナー (Zoom 配信あり)※
14:15-15:30	ドクター・ケイコと認知症治療、予防、介護など認知症全般の質疑応答 参加者同士の自由交流

※ 月ごとにセミナー内容は変わります。

YouTube
「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

「Dr.カキゾエ 歩く処方箋」の製作が決定!

「がんと生きる 言葉の処方箋」「認知症と生きる 希望の処方箋」に次ぐ
「処方箋シリーズ」第3弾 来春公開予定

元国立がんセンター総長で、公益財団法人日本対がん協会会長の垣添忠生先生は、がんサバイバーに加えて、東日本大震災で被災された方々の支援を訴えるために、「がんサバイバーを支援しよう」「3/11を忘れない」という二つのロゴの幟を掲げ、青森県八戸市から福島県相馬市まで徒歩で「みちのく潮風トレイル1,000キロ」を行いました。垣添忠先生は、「がんで足をすくわれた人、3・11の津波で足をすくわれた人は人生の途上で災厄に見舞われたという意味で、基本的には同じではないか、両者を支援しよう」とこの旅を決意。そして、その旅を、野澤和之監督が密着取材、ドキュメンタリー映画「Dr.カキゾエ 歩く処方箋」の製作が決定いたしました。

撮影は3月11日の相馬市での追悼式出席から既にスタートし、順調に進んでおります。前作品同様にヒット作になるよう、頑張って参ります」と語ります。



徒歩で旅する垣添先生

垣添先生と野澤監督

指揮を執るドキュメンタリー映画監督野澤和之氏は、「青森から福島の相馬まで約1,000キロの道のり、みちのく潮風トレイルをひたすら歩く。歩くことは、実に楽しい。様々な発見がある。歩くうちに歩く理由さえ見えてくる。歩くと、忘れたことや見えなかったものが見えてくる。そんな痛快なドキュメンタリー映画になる予感がします」と手ごたえを語りました。



ゼネラルプロデューサー田寺順史郎氏は、「がんサバイバーのみならず、震災で深い心の傷を持たれた被災地の方々に寄り添い、激励し、また彼らから学びたいとの思いから、『みちのく潮風トレイル1,000キロ』という旅を終えました。先生は同時に、歩くことで思索を深める、いわば『歩く哲学』を実践しています。

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@jcom.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

ドキュメンタリー映画

「がんと生きる 言葉の処方箋」「認知症と生きる 希望の処方箋」

映画館以外での上映のご相談も承っています。ご希望の方はご連絡ください。

2025年問題映画製作委員会

〈本部〉〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-10-29-2F

〈事務局〉〒249-0008 神奈川県逗子市小坪 1-12-18

E-mail:crisis2025film@googlegroups.com



ALLISON HOUSE

健康・環境がテーマの
あざみ野駅前カフェ&バー

Café & Bar AZAMINO

Brain & Body Store 併設

やさしい街あざみ野実行委員会の活動に協力しています



ALLISON HOUSE Café & Bar AZAMINO

☎ 045-532-6596

📍 横浜市青葉区あざみ野 2-9-13 サンサーラあざみ野 1F

🕒 カフェタイム 10:00 ~ 18:30

🕒 バータイム 19:00 ~ 24:00

📅 不定休

Instagram icon
TripAdvisor icon
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
※お一人様1回限り
2024年2月29日まで有効

WEST END カードの提示で!

カフェ・バーの
ドリンク全品 ¥50 引き
2024年2月29日まで有効

CAFÉ TIME 10:00~18:30

人気のベルギーワッフルがデコレーションワッフルにリニューアル。
ワッフルとアイス・ソース・ホイップの相性が抜群です♪
これからの季節にぴったりの甘くて濃厚な味わいをお楽しみください。



ピスタチオ

チョコレート

ベルギーワッフル

ピスタチオ

セット ¥1,350、単品 ¥1,100

コクのあるピスタチオアイスにはラズベリーソースと甘酸っぱいベリー果実を添えました。

おすすめ

チョコレート

セット ¥1,200、単品 ¥950

濃厚バニラアイスにクッキーのザクザク食感が楽しいチョコレート。

キャラメル

セット ¥1,200、単品 ¥950

〈定番の単品メニュー〉

- ハンドリップコーヒー (アルトルナ) … ¥550
- カフェラテ … ¥550
- アールグレイ・ブルーバード … ¥550
- 有機抹茶 (お茶菓子付) … ¥650

〈セットのドリンク〉

- コーヒー、カフェオレ、ストレートティー、ロイヤルミルクティー

イベントスペースとしてお使いいただけます!



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!

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

いろいろな用途でご利用可能な

レンタルプラン

〈基本料金 1時間 ¥5,000 2時間 ¥10,000

※ドリンク代は別途。●イベント主催者様と相談して料金を決定する場合もあります。

プロジェクター Wi-fi 電源 テラス席 (ペットOK、喫煙スペースあり) 最大25名様までOK!

●貸し切り中も、併設のBrain & Body Storeのお客様が入店することがあります。

※テラス席：未成年者は立ち入り不可



BAR TIME 19:00~24:00

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



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。

ラガヴァーリン 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。

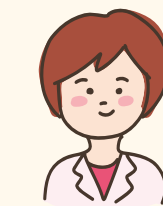
グループでのご利用や
打ち合わせにも◎

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。



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)

お問合せ先: 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。

カフェで気軽に
認知症予防

11/16(木) 13:30 ~ 15:30

物忘れを防ぐ脳トレ

12/14(木) 13:30 ~ 15:30

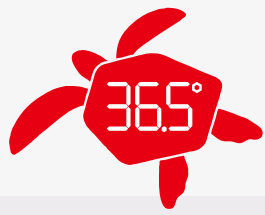
冬の認知症ケアの
注意点

1/18(木) 13:30 ~ 15:30

認知症の正しい理解と
対応

2/15(木) 13:30 ~ 15:30

認知症の「困った行動」
への対処法



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



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

Brain&Body Store®で全機種体験できます

- 超音波頭部ケアウルトラマ【UM-123, UM-123x】.....¥1,000
- 超音波頭部&ボディケアウルトラマ【Bp-21】.....¥2,000
- 超音波顎関節部ケアウルトラマ【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



超音波頭部ケアウルトラマ【UM-123, UM-123x】

レンタルはお問い合わせください



超音波頭部&ボディケアウルトラマ【Bp-21】



超音波顎関節部ケアウルトラマ【Hp-20】

ウルトラマ導入MAP

- ウルトラマヘッド
- ウルトラマボディ
- バイオエスペランサ



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

2023年6月1日(土) ~ 2024年5月31日(金)

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

着る医療機器のボディメンテナンスウェア



◆ 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、より大きな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分間の測定を求めるものではない。

Medical SYNSENSOR
メディカルシンセンサー



●長袖・長パンツのセット

サイズ：S、M、L

☐一般医療機器 | 家庭用遠赤外線血行促進用衣
医療機器届出番号：27B2X00256YC3339

¥176,000 (税込)

ショールームでお試し・購入いただけます



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)

着るだけで

血行促進

疲労回復

筋肉のコリの緩和

📖 本誌の提示で!

バイオエスペランサ商品 **10% OFF**

※一部商品は割引対象外になります。
2024年2月29日まで有効

EVENT

出展

Care Show Japan2024 認知症予防・ケアExpo

鎌倉市ヘテロクリニック院長 木ノ本景子先生によるセミナー開催予定

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



Care Show Japan



https://b8ta.jp/



11/1(水)
～11/30(水)

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

b8taは2015年に体験型ストアを
米サンフランシスコ近郊のパロアルトでオープン。
Retail as a Serviceのパイオニアとして
2015年以来新しいソリューションを先導しています。

b8ta Tokyo - Shibuya

🕒 11:00 - 19:30 📅 不定休
📍 〒150-0002 東京都渋谷区渋谷1-14-11 小林ビル1階



アートフォーラムあざみ野のおすすめ講座 & イベント

開催日時 12/10(日) 10:00～12:00
女性としごと応援デスク [オンラインセミナー] 📺
“小1の壁”は乗り越えられる ～子育ても仕事も家族でバランスよく～

小学校入学前に準備することや、働きながら家族で“小1の壁”を乗り越えるためのコツを学びます。

- 対象・定員：子育て中の働く・働きたい女性 先着20人
- 参加費：無料
- 受付開始：11月11日(土)から
- 申込方法：HPにて先着順



講師：つちやしのぶ

詳細・お申込みはこちら



開催日時 11/10(金) 12/8(金) 10:00～11:30
心とからだを整える 産後のセルフケア



産後の不調を改善するエクササイズで
運動不足を解消し、体力を取り戻しましょう。
産後の女性一人ひとりの気持ちに寄り添い、情報提供も行います。

- 対象・定員：産後2ヵ月以降の女性 16人
※生後210日までの赤ちゃんは一緒に参加できます。
生後210日を過ぎた赤ちゃんは保育をご利用ください。
- 参加費：¥1,000
- 受付開始：開催日の前月11日
- 申込方法：HPにて先着順



萱沼道子 中桐昌子

詳細・お申込みはこちら



〈お申し込み・お問合せ〉男女共同参画センター横浜北 ☎045-910-5700



あざみ野フェローマルシェ

障がい者福祉団体による、
手作りの菓子、パン、雑貨、布製品などを販売するマルシェ。

- 日時：11月18日(土) 10:30～14:30
*商品がなくなり次第終了
- 場所：1Fイベントラウンジ



Welcome! ロビーコンサート

音楽とともに過ごすお昼のひととき
クリスマス気分を楽しんで!

- 時間：12:00～12:40
- 場所：1Fイベントラウンジ
- 料金：入場無料/申込不要



12月3日(日) クリスマスに贈る愛の歌
出演：華山賢治(テノール)、華山庄子(ソプラノ)

12月23日(土) パイプオルガン鼓笛隊 クリスマスコンサート
出演：三浦はつみ(オルガネット)、坂本日菜(鍵盤ハーモニカ)

〈お問合せ〉横浜市民ギャラリーあざみ野
☎045-910-5656

アートフォーラムあざみ野

☎045-910-5722
📍横浜市青葉区あざみ野南1-17-3
🕒 9:00～21:00 / 日・祝 9:00～17:00
📅 毎月第4月曜、年末年始、臨時休館日



あざみ野ガーデンズで 寒さや風邪に負けない体をつくろう

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

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

2023年12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12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
お好きな曜日・時間を選んで通えるゴルフスクール
スクール体験1回 **無料**



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

📄 本誌をご覧の方限定!

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12月末日まで有効

① 初心者クラス初月受け放題

② 体験即日入会:入会金・初月年会費100%OFF
レンタルパス3ヶ月無料

※上記のキャンペーンは11月末まで有効

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

入会キャンペーン

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 9:00～19:00

🕒 火～金 9:00～21:30

🕒 土 7:30～21:30

🕒 日 7:30～20:00

🏠 HP でご確認ください

🏈 在籍人数

約300人

ラグビーをはじめるなら、

W杯フランス大会に興奮と感動をした

いまだ!

田園ラグビースクールで 一緒にラグビー やろうよ!



活動内容

- 対象学年 幼稚園年少の年齢～中学3年生、女の子も大歓迎!
- 活動日時 主に日曜、土曜の午前中～
- 活動場所 荏田、新横浜、鷺沼等 田園都市線、ブルーライン沿線のグラウンド

体験申込はこちらから



見学のみもOK!
当日参加も大歓迎!

体験入会 **随時受け入れ**

保護者の声

- 家でも近所でもしっかり挨拶ができるようになった
- 自分のことは自分でできる子になった
- 運動は苦手だったのに運動会のかけこで1番になった
- 他のスポーツでは活躍できなかったのに、ラグビーでは活躍できる場があった
- ラグビーへ行くのが楽しみで日曜の朝は誰よりも早く起きるようになった
- 学校 (幼稚園) とは違う友達がたくさんできてよかった
- 何度か体験をさせてくれたので安心して入会することができました

神奈川県ラグビーフットボール協会所属

NPO法人 田園ラグビースクール事務局 (担当:宮下)

ホームページはこちら



☎ 045-901-7111 (代) 受付時間 (☎ 9:00～17:00、☎ 9:30～17:00)

📍 横浜市青葉区新石川 1-6-2 (あざみ野不動産株式会社内)

📧 denens.1992@nifty.com

📄 本誌の提示で!

スクール体験にお越しの方 (お子様) に
記念品を進呈

2024年2月29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

ハウジングセンターは 地元のあざみ野・たまプラーザで 実績豊富!

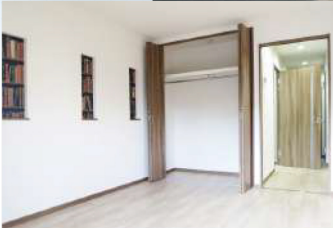
※
従来店舗
ビル向かい

あざみ野西口営業所が移転しました

一人暮らしから、
新婚、ファミリー層まで
幅広く対応



じっくり物件を探したい方は11月12月が狙い目!



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



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)



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
2024年2月29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 惠津夫先生
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	下村 朱美さん
室伏きみ子先生										

あざみ野 STYLE

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。

詳しくは

@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

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

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?