

86歳の現役建築士と脳科学者が元気な脳を保つ方法を教えます

脳科学でわかった! 80歳からでも若返る

すごい

脳活おりがみ

2024年
5月21日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は伊達博充 著 西剛志 監修『脳科学でわかった! 80歳からでも若返る すごい脳活おりがみ』を2024年5月21日(火)に刊行いたします。

脳を若々しく保つには、おりがみがいちばん効果的だった!

86歳の現役建築士と数々のベストセラーを生み出した脳科学者が、おりがみを折ることで、いくつになっても元気な脳を保つ方法を教えます。

おりがみを使った指先トレーニングや、誰も簡単にできる見た目も美しい著者オリジナルの脳活おりがみを、世界中の数々の脳に関する研究とともに紹介、折り図はすべて動画の解説付きです。

タイトル:脳科学でわかった! 80歳からでも若返る すごい脳活おりがみ

著者:伊達博充 監修:西剛志

ページ数:160ページ ISBN:978-4-86667-680-7

価格:1,540円(10%税込) 発行日:2024年5月21日

【目次】

- 第1章 おりがみが脳にいいこれだけの理由
- 第2章 おりがみに慣れる 脳活おりがみ【準備編】
- 第3章 脳がよろこぶ 脳活おりがみ【基本編】
- 第4章 脳がよろこぶ 脳活おりがみ【アレンジ編】
- 第5章 おりがみにプラスしたい脳にいい習慣

【プロフィール】

著者:伊達博充(だてひろみつ)

創作おりがみ作家・一級建築士。核建築設計事務所代表取締役。

1938年、大阪市都島区生まれ、鹿児島市出身。旭化成工業(現・旭化成)や大和ハウス工業などを経て、早稲田大学大隈講堂の設計者の佐藤武夫設計事務所(現・佐藤総合計画)に在籍。1966年に独立し、現在に至る。

本業の傍ら東京青山「おりがみ倶楽部」を主宰し、創作おりがみでは、2021年「紙わぎ大賞30」にて「牛」が、2023年「紙わぎ大賞31」にて「闘牛」がそれぞれ入選している。

監修者:西剛志(にしたけゆき)

脳科学者。

1975年生まれ。鹿児島市出身。東京工業大学大学院生命情報専攻卒。博士号を取得後、特許庁を経て、2008年にうまくいく人とそうでない人の違いを研究する会社を設立。世界的に成功している人たちの脳科学的なノウハウや、才能を引き出す方法を展開し、企業から教育者、高齢者、主婦など含めてこれまで2万人以上に講演会を提供。テレビなどの各種メディア出演も多数。

著書に『80歳でも脳が老化しない人がやっていること』(アスコム)、『1万人の才能を引き出してきた脳科学者が教える「やりたいこと」の見つけ方』(PHP研究所)などがある。

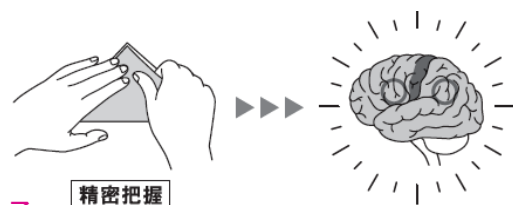
著書は海外も含めて34万部を突破。



おりがみによる脳活性効果

手を細かく使っておりがみを折ることや、作品を生み出したり、マニュアルを読んで人に折り方を教えたりすることで、脳の老化を防ぐことができる、ということが最新の研究で明らかに。

- 細かい指の動きは脳のあらゆる部分を活性化させる
- おりがみを折ると認知機能が上がる
- おりがみで言語力がアップする
- 指の動きを速くするだけで、ついうっかりがなくなる
- 指先に注意を向けると「あれ、どこに置いたっけ？」がなくなる
- 先を想像して折ると判断力まで高まる
- 制限時間を設けて折るとやる気が出て疲れにくくなる
- 人に教えることは認知症まで遠ざける効果がある



前頭前野を含む
広い部分が活性化

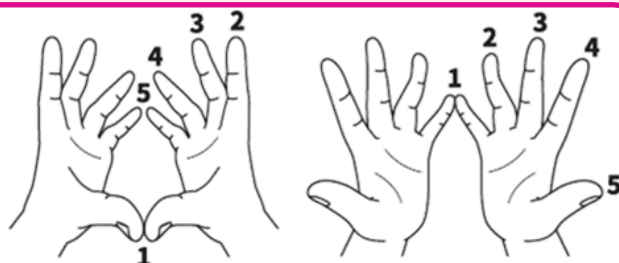
指先を使うことで
認知機能がアップ

おりがみの準備運動“西式フィンガーエクササイズ”

おりがみの準備運動として脳科学者・西剛志 氏オリジナルの“西式フィンガーエクササイズ”をすることで、さらなる認知機能アップが期待でき、おりがみがきれいに、折れるようになります。

4ステップの“西式フィンガーエクササイズ”

- ステップ1 指を握る
- ステップ2 グー・パー
- ステップ3 指を伸ばす
- ステップ4 指を合わせる



本書でイラストとともに詳しくご紹介します。

脳がよろこぶ“脳活おりがみ” 折り方を図と動画で紹介！

著者オリジナルの“脳活おりがみ”の折り方を図と動画で解説することで誰でも簡単に折ることができます。さらに折り方を自分なりにアレンジすることで、脳活性効果が高まります。



犬



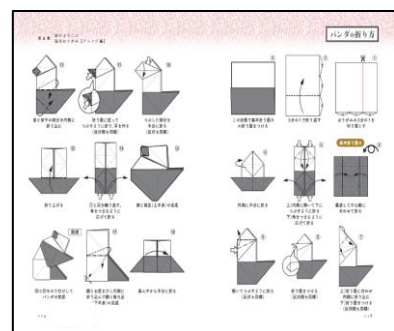
猫



ゴジラ



パンダ



図と動画で解説