

大好評『すごい脳活おりがみ』待望の第2弾！  
「もの忘れが多い」「名前が出てこない」などの悩みも折り紙で解決

# 脳科学でわかった！ 80歳からでも成長する もっと脳活おりがみ

2025年2月18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歳からでも成長する もっと脳活おりがみ』を2025年2月18日(火)に刊行いたします。

＼もっとやさしく！／＼もっとたのしく！／ おりがみで脳活

86歳にして現役建築士の著者と数々のベストセラーを生み出した脳科学者がタックを組んで大好評だった『すごい脳活おりがみ』第2弾。今回は認知機能の低下を防ぐ新たに収録するオリジナルのおりがみ作品に加え、大人はもちろん子どもの脳育にもよいカンタンおりがみなども紹介。わかりやすい折り方の動画つきで、初心者でも安心。あらゆる世代で楽しく脳活ができる1冊です。

第1弾:『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』



## タイトル:脳科学でわかった！ 80歳からでも成長する もっと脳活おりがみ

著者:伊達博充 監修:西剛志  
ページ数:168ページ ISBN:978-4-86667-742-2  
価格:1,540円(10%税込) 発行日:2025年2月18日

### 【目次】

- 第一章 何歳でも脳を成長させるおりがみのすごい力
- 第二章 簡単に折れる作品で子どもも楽しい脳活おりがみ
- 第三章 いろんな作品へのチャレンジで脳が喜ぶ脳活おりがみ

### 【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。鹿児島工業高等学校建築科、旭化成工業(現・旭化成)、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「紙わざ大賞30」にて「牛」が、2023年「紙わざ大賞31」にて「闘牛」がそれぞれ入選している。著書に『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』(あさ出版)がある。

#### 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3万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40万部を突破。



# 脳は何歳でも成長する＆おりがみは脳育にもいい

おりがみを折ることで、「脳は何歳でも成長する」「お子さんと一緒に折ると脳育にもなる」というような話を中心に下記のような、おりがみを折ることで得られる効果を著者と監修者の会話形式で解説します。

- 手先を使う趣味がある人は認知症リスクが下がる
- 若い人と一緒におりがみを折っていると、脳の若返り効果が期待できる
- 動くおりがみはやる気を高めて、脳の血管が鍛えられる
- 対面でおりがみを折ると相手の創造力がアップする
- 新しい知識(折り方など)を学ぶ習慣があることでも認知症リスクが下がる

## 簡単に折れる作品で子どもも楽しい“脳活おりがみ”

孫や子どもにおりがみを教えながら一緒に折ると、教えられたほうは折り方を覚えて学びになるし、教えたほうは自分の記憶力アップになります。また一緒に折ることで、子どもの共感力を上げ、相手に思いやりをもって接する練習になります。小さなお子さんや孫と笑いながら折れば高血圧、糖尿病、認知症のリスクも減ります。本書では、子どもや孫たちと一緒に折ることのできるおりがみを多数掲載しています。



## 認知機能の低下を防ぐ新たな“脳活おりがみ”の折り方を図と動画で紹介！

著者オリジナルの認知機能の低下を防ぐ新たな“脳活おりがみ”の折り方を図と動画で解説。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。



図と動画で解説