

健康な脳でいつまでも若く美しく

NPO法人 健康な脳づくり 理事長 西野 仁雄さん 世話人 白木 基之さん

昨年7月に『死ぬまでボケない10の習慣』（PHP文庫）を上梓した、名古屋市立大学名誉教授の西野仁雄さん。フレンドリートークでも、脳を活性化させる具体的な方法を教えていただきました。今年七月には少子高齢社会に立ち向かうためには、子どもを元気に育て上げることと高齢者が元気であることが何よりも大切と、「NPO法人健康な脳づくり」を立ちあげました。第43回アメリカ神経科学学会大会で脳の活性化のために開発した高反発クッションブリップの効果について発表するために開発した高反発先生に、「NPO法人健康な脳づくり」の取り組みなどについて伺いました。

脳が活性化されるだけでなく美容にもいい

まずは「NPO法人健康な脳づくり」設立のおめでとうございます。さっそく、設立のきっかけから教えてください。

昨年四月、介護の仕事をしている山内将照さんとここにいるメーカーの白木基之さんが、ジャンプするための高反発クッションを

持って来られました。子どもたちだけでなく高齢者も足腰を鍛えるのにいいということですが、脳にもいいはずとピンとききました。そこで三人で富山大学まで遠征して、このクッション上で足踏みしているときの脳の血流を測定すると、確かに血流がよくなりました。血流がよくなるというのは、脳が良く働いている証拠です。神経栄養因子もたくさん出ています。

富山からの帰り道、三人で少子高齢化が進

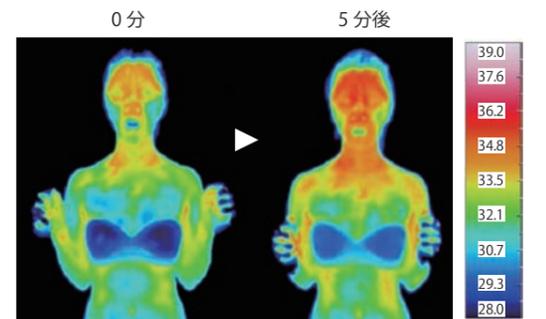


高反発クッションブリップ
ブリップを両手に握り、3～5分程度握ったり緩めたりします。

む日本で「脳の活性化」をテーマにNPO法人をつくるという話をしました。私自身、退職して三年が経っていたのでそろそろ何かしたいと思っていたところでした。

足踏みするだけでこれだけ効果があるということとは、手に刺激を与えれば脳にもいいはずと考えました。そして、白木さんと一緒に同じ高反発素材からなるブリップを開発しました。これを山内さんが介護の現場にもって行ったところ、大変大きな効果を見せてきています。脳梗塞や脳出血の後遺症で手指の拘縮が強い人が「高反発クッションブリップ」を着用すると、手に心地よい刺激が伝わるので、一カ月もすれば手がひらくようになり、筋肉がやわらかくなり関節がほぐれてきます。それだけではなく、言葉を失っていた人のなかに、表情がまるやかになり言葉を発するようになった人も出てきました。手に心地よい刺激を与えることで、脳が活性化しているのです。

高反発クッションブリップは本当に驚くべき効果をもたらしましたので、「ミラクルブリップ」と名付けて商品化しました。介護現場での活用だけでなく、認知症予防のために健康な中高年にも使っていただきたいと思っています。それに、若い女性にも意外に評判がいいのです。試しに使ってもらった人は「気持ちがいい」と言ってくれます。手をよく使うと顔の表情筋が活動します。脳が活性化するだけでなく美容にもいいのです。



サーモグラフィーによる人体表面温度測定
高反発クッションブリップを握る運動をして5分後には、表面温度が上がっていることがわかります。



プロフィール
【西野仁雄（にしの ひとお）】（写真右）
1941年、大阪府堺市生まれ。1966年、和歌山県立医科大学を卒業。医学博士。1973年、ニューヨーク州立大学に留学。2003年、第13回読売東海医学賞を受賞。富山医科大学（現富山大学医学部）助教授、名古屋市立大学教授、同大学学長、同大学理事長を歴任。名古屋市立大学名誉教授、NPO法人健康な脳づくり理事長。著書に『運動の神経科学』（NAP社）、『イチローの脳を科学する』（幻冬舎新書）、『イチローは「脳」をどう鍛えたか』（経済界新書）、『死ぬまでボケない10の習慣』（PHP文庫）などがある。

【白木基之（しらき もとゆき）】（写真左）
あなたは普段から手、足、口を十分使っていますか？脳を活性化させるため毎日運動しましょう！お問い合わせや入会の申し込みは右記まで www.kennou.org

高反発クッションブリップの開発に力を尽くされた白木さんにも、お話を伺いました。

脳生理学、介護、メーカーという異分野の三人が協力し合った結果生まれた製品です。これを基にしてNPOを設立することになりました。



健脳玉
ピンポン球より少し小さめの木製の玉。2個を手の中で転がして脳の活性化に役立てることができます。全工程に約10日間を要する手づくりです。

体を動かすことが脳には最高なんです

——西野先生、設立の趣旨には「子どもたちの健全な発育」とあります。

最近は一入っ子が多く、大事に育てられています。家庭で叱られたことがないような子どももいます。少子化対策も必要ですが、少ない子どもたちに元気に育ってもらうことが重要です。

私自身は、十年ほど前から小学校や中学校で出前授業をしています。そのため、もともと教育の活性化のためにNPO法人を立ち上げることを考えていました。今の日本の学校教育は知識詰めこみ型で、覚え、偏差値を争う教育が主体です。自分でものを考える力を育てていません。ヨーロッパの学校では自分で考える力や行動力の養成に重点をおいています。



高反発クッションで元気に遊ぶ子どもたち

出前授業では小学校五、六年生や中学三年生、高校一年生に話すことが多いのですが、まず、みんな個性をもっていて、それぞれが違うということを伝えたいです。体の大きさ、性質、能力、長所、短所、四十人いたらそれぞれみんな違います。そして、好きなこと、得意なこと、追求しないこと、何を追求しないか、と言います。サッカー、音楽、人を笑わせること、何でもいいのです。好きなこともそれぞれ違わずです。目的をもって自分がしたいことを存分にしたいと言っていると、子どもたちの目の輝きが変わってきます。

——そうはいっても、好きなことだけで生きていけるわけではないと、つい大人は考えてしまいます。

勉強だけが学校ではないと言いたいのです。勉強よりも体を使うことが大切です。小中学生は朝から晩まで体を動かしていればいいと言いたいくらいです。体を使うことで脳は活性化するので、脳が活性化するというのは、脳の性能がよくなるということですから、運動する力はもちろん、考える力もつきます。目的をもって、課題をクリアしていくことができるようになるのです。クリアする喜びをすれば突破力ができます。受験生のなかにも、ぎりぎりまで好きな部活に熱中してそのあと受験勉強に切り替えて入試を突破する人がいます。片や進学校で、受験一本で頑張ったからといって、必ずしもいい結果が出るとは限りません。

子どもにとって運動がいかに大切かを、もっと知ってほしいと考えています。今後は、



子どもの脳の活性化をテーマにした連続講座も企画しています。

——運動が苦手な人はどうしたらいいですか。

ラジオ体操やテレビ体操、それにストレッチもいいですよ。朝六時三十分から十分間、私も続けています。それに散歩。ルームランナーで走るより散歩です。季節の風を感じて歩いてみると、近所の人に会ったり、ワンちゃんに会ったりします。そこでのコミュニケーションも大切です。身近なことでお金をかけなくても、体を動かすことはいくらでもできるはずですよ。そして、体を動かすことが脳には最高なんです。

——十二月十五日には「脳を健康にする方法を学びませんか？——いつまでも若く、美しく生きるために——」が開催されます。

第一回の市民講座ですが、年に一度はこうした講座を開いていくことを計画しています。今回は、ぎんさんの娘さん三姉妹のトークショーもあります。三姉妹のみなさんはミラクルブリップを大変喜んで使ってくれています。ぜひ多くの人にご参加いただけたらと思っています。

【プログラム等詳しくは、下記をご参照下さい。】



『死ぬまでボケない10の習慣』（PHP文庫）
定価：571円（税別）

脳を健康にする方法を学びませんか？

——いつまでも若く、美しく生きるために——

期日：平成25年12月15日（日）13時～16時（開場12時）
場所：名古屋市立大学病院（地下鉄桜山駅1分）中央診療棟3階大ホール

1. トークショー（13:05～13:40）
「私たちの元気の秘訣」
特別ゲスト：ぎんさん娘三姉妹



2. 基調講演（13:40～14:30）
「認知症の予防」 櫻井 孝 国立長寿医療研究センターもの忘れ外来部長

3. シンポジウム（14:40～16:00）健康な脳を維持するには、障害を受けた脳を活性化させるには
「よく歩きよく走ると脳は元気になる」 久保田 競（国際医学技術専門学校副校長）
「手を動かすところが開かれる」 西野 仁雄（NPO法人健康な脳づくり理事長）
「認知症にならないための生活スタイル」 小鹿 幸生（大同病院研修センター部長）

入場無料
（先着順）

定員300名
事前申し込み不要

主催：NPO法人 健康な脳づくり
（www.kennou.org）
お問い合わせ：NPO法人 健康な脳づくり事務局
Tel.080-5165-9103e-mail: info@kennou.org



●大学病院駐車場は有料です（50円/30分）