

一般社団法人ECO後援の「ハッピーブレインシティづくりフォーラム in 岐阜」が11月24日、岐阜市民会館会議室で行われました。このフォーラムは、子どもからシニア世代まで様々なカテゴリーに対応し、教育サポート、高齢社会サポ―

開催

ハッピーブレインシティづくりフォーラム in 岐阜

私を愛し、私の街も愛し、地球まで愛する

ト、職場環境サポートを行うハッピーブレインシティプロジェクト推進を目的に行われ、IBREA JAPANの田中ゆかり会長の講演と2人の脳教育事例発表、そして参加した市民の意見やアイデアを聞く時間で構成されました。

田中会長は「ハッピーブレインシティプロジェクトによる幸せなまちづくり提案」と題した講演で、ハッピーブレインシティプロジェクトや脳教育について説明し、脳教育のトレーニングを参加者たちと一緒に実際に体験

月刊

Earth Citizens

地球市民

2018
12月号

一般社団法人 Earth Citizens Organization

Earth Citizens Organization
<http://earthcitizen.jp/>

LINE@
おともだち登録で
メッセージをお届け!

ハッピー
ブレインシティづくり
フォーラム in 岐阜

Earth Citizens TVで当日の様子をご覧いただけます



しました。ブレイン体操で体がほぐれ、ブレインヒーリングなどで周りの人と交流しながら心が開き、ブレイン瞑想で自分が元気になった様子をイメージしました。トレーニングが終わったら近くの人と感想を語り合います。実はこれも脳活性化につながるのだとか。



▲脳教育のトレーニングを参加者たちと一緒に実際に体験した

田中会長は「世界は予防医学にソフトチェンジしている」とし、「脳教育は予防できるという点で世界でも注目されている」と述べました。また、眠っている感覚を自覚めさせる脳活性化トレーニングなので社会が抱えている問題に早くアプローチできると脳教育の必要性を語りました。

また、脳教育創始者の一指李承憲グローバルサイバー大
 学学長の言葉を用いて「自給
 自足」がキーワードとし、自分
 の健康・幸せ・平和を自分で創
 り出していける脳の主が地球
 市民であり、地球と人類の希
 望だと述べました。

最後に「ハッピーブレイン
 シティプロジェクトは、
 Love myself、
 Love my city」とし、「自分を愛して自分をヒー
 リングし、私の街も私のよう
 に大事にする、そんな意識が
 どんどん広がっていけば日本
 も、地球全体もよくなってい
 く。そのような方々を一人で
 も多く増やし、本当の健康、幸
 せ、平和を体験していただく
 プロジェクト」と説明しました。



▲ 田中ゆかりIBREA JAPAN会長



▲ 水野恵理子氏

続いて、水野恵理子氏が「中
 高年健康管理と認知症予防運
 動」と題した脳教育事例発表
 を行いました。水野氏は、認知
 症テストとして一般的に使わ
 れている認知症アセスメント
 シートDASC-21を用いて、
 70歳以上の方を対象に実施し
 たアンケートの結果を発表し
 ました。

脳教育のブレイン体操とブ
 レイン瞑想のトレーニングを
 半年以上行っているトレーニ
 ンググループ100名と脳教
 育トレーニングをしたこと
 のないコントロールグループ
 100名にアンケートを実施
 した結果、トレーニンググル
 ープのほうがコントロール
 グループよりもわずかながら
 数値が低く、認知機能がより
 正常に働いており、認知症予
 防に効果があると推測される
 ということが分かりました。

また、水野氏は現在、認知症
 対応型グループホームや認知
 症予防カフェ、地域包括支援
 センターなど9か所で脳教育
 トレーニングを行っているま
 す。60代後半から80代の
 230名がブレイン体操やブ
 レイン瞑想を行っている様子
 を写真で紹介し、「体温があ
 った」「心もうきうき楽し
 い」「頭もすっきりした」「体も
 心も若返る」など、参加者の感
 想も紹介しました。

最後に課題として、一人暮
 らしであまり外出しない方の
 サポート、認知症になったと
 きに本人がどう受け入れる
 か、また介護する家族の心身
 のケアの3点をあげ、参加者
 に投げかけました。

そして、屋比久寿子氏の「自
 ら自分の価値を見つけた子ど
 もたち」では、岐阜市の小学校
 の家庭教育学級や中学校、親
 子ふれあい教室などでの子ど
 もたちの変化について発表が
 ありました。

屋比久氏は、トレーニングの
 前後に子どもが描いた絵やブ
 レインパワーテストを用いて
 子どもたちの変化を説明しま
 した。トレーニングを続けてい
 る子は、表現力、集中力、自信が
 高まり、周りからの評価を気に
 せずに自分自身に集中する、と
 具体的な子どもたちの行動を
 紹介しながら話しました。ま
 た、「脳教育のトレーニングは
 本人も知らなかった魅力を引
 き出してくれる」とし、「これか
 らの世の中を作っていく子ど
 もたちが少しでも早い段階で
 自分の価値を見つげられること
 を願っている」と述べました。



▲ 屋比久寿子氏



瞑想、呼吸
ホメホメ
FUN!FUN!FUN!



HBCブレイン体操
地球市民1分運動
へそヒーリング



クリーンアップ
災害支援
ライトダウン



学校脳教育
ベンジャミン学校
福島プロジェクト



地球気功
ブレインアート
コンサート


イシュー
ECOは
5つの分野の
地球市民活動を
展開しています



写真はイメージです




NPO法人「老いを支える北九州家族の会」様が地球市民1分運動の登録をしてくださいました。11月初旬にブレイン体操をご紹介させて頂き、現在は「地球市民1分運動」を取り入れていただいています。

健康 

ECOの取り組み

人生120年時代を見据えた

地球市民1分運動



最近、医学や科学の進歩により、人間の長寿のメカニズムが徐々に解明されるようになってきました。とりわけ私たちの細胞の中に存在する「テロメア」は、寿命を大きく

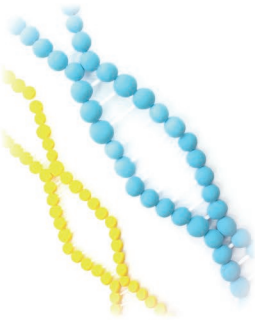
地球市民1分運動は、「人生100年」あるいは「人生120年」の時代を見据えた活動でもあります。超長寿の社会に向けて、健康寿命をのばすことを目的の一つとしています。

地球市民1分運動とは、1時間ごとに1分間、何らかの形で体を動かそうという取り組みです。1日に10回を目標に行いますが、1回から始めても大丈夫です。運動は、体操でも筋トレでも何でもOK。これを続けるだけで習慣が変わり、体質が変わります。脳の働きも良くなります。

左右することが分かっていません。このテロメアのサイズをできるだけ長く保つことが、病気の予防や若返りにつながると言われています。

テロメアとは、細胞内にある染色体の先端部分にあるフタのようなもので、染色体を保護する役割を果たしています。テロメアには細胞が分裂するたびに、サイズが小さくなる性質があり、加齢とともに縮小していきます。これが様々な老化現象をもたらすといえます。

適度な運動を習慣にしていると、テロメアが縮小しにくくなることから、学術研究で明らかになっていきます。激しい運動を一時的に行うのでなく、ムリのない範囲で継続させることが大切だとされます。



団体登録
特設サイトは
こちら




<https://onemin.jp/>

1分運動でみんなで健康になろう
地球市民1分運動にご参加ください



ウェブサイトにて
団体名をご紹介させていただきます
取り組みの様子やキャンペーン等をお知らせください



ポスターを掲示、リーフレットを設置して
啓発にご協力ください
サイトよりダウンロードしていただけます

ゆく年くる年 伊・もんこ

ありがとう
ごさいま



いつもE.C.Oを
応援してください

地球市民に賛同して
いただきま



今年も
たくさんの方に

大きく飛躍の年と
なりますように！



あたらしい年も

よいお年を
お迎えください



Let's Go!
地球市民サポート店

地球市民サポート店は、地域に根差して地球市民運動を発信するあなたの街のお店です。
＜地球市民カード＞ または ＜ECOサイトのログイン画面＞ のご提示で
地球市民特典を受けることができます。

Pick Up

奈良県 橿原市 **誠歯科 小児歯科**

健康は健口から。
当医院では皆様のお口の健康を作り上げていく事は体と心の健康にも固く結びついていくことと考えています。時間という軸の中で生涯にわたって診る、かかりつけ医を目指しています。




☎ 0744-21-7240
🏠 橿原市木原町230-1
🌐 www.myclinic.ne.jp/makotosika/pc/

地球市民特典
歯ブラシ1本贈呈
(お一人様1回のみ)

ストレッチとピッカーマンと一緒に♪
①時間に①分間運動しよう

地球市民1分運動

今月のおすすめ
ジャンセンウォーキング

頭がぼーっとする
運動不足がち
...な方におすすめ

ストレッチ



ピッカーマン

地球市民1分運動
参加申請はこちら



効果別のおすすめ
1分運動を動画で詳しく
ご覧いただけます



幸せも習慣だ

人は誰も
自分だけのヒーリングポイントを持っています
それを私はBHPと呼んでいます
(Brain Education Healing Point)

BHPで自分を癒やして内面と向き合い
他の人とも通じあうことができます

私は
人々にBHPを見つけてあげるのが幸せです
成長して喜んでいるのを見るのが幸せです

幸せがやってくるのを待たずに
今すぐに、自分が幸せなことをしまし
幸せも習慣です

一指 李承憲

