

# 折れば折るほど認知症予防になる！ おりがみの脳への効能を具体化的に解説した書籍が大好評。 『活発脳をつくる 60歳からのおりがみ』4万部突破

株式会社主婦の友社は、2018年3月に発売した『活発脳をつくる60歳からのおりがみ』の13度目の重版を決定いたしました。

おりがみは、特別な道具やスキルを必要としないため手軽に取り組み、脳の活性化に効果があるとされ、高齢者向けのレクリエーションとして人気です。本書は、「おりがみのこういった点が脳にいいのか」を具体的に解説し、それを構成に反映することで、おりがみを効率的に脳活につなげる内容となっています。大判、デカ文字、オールカラーの体裁で、すいすい折れるのも特徴です。**コツコツと売上数をのぼし、4万部を突破しました。**

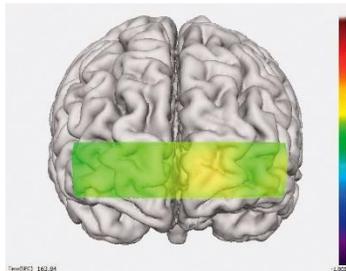
タイトル：活発脳をつくる 60歳からのおりがみ 監修：古賀良彦  
価格：本体1300円＋税 AB判、96ページ ISBN：978-4-07-428028-5



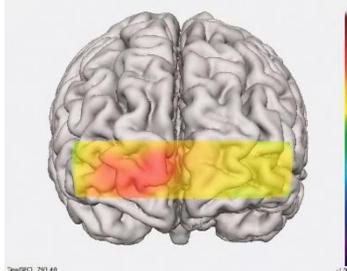
## ◆おりがみで活発化する脳

「単調作業時」「ぬり絵作業時」と比較して、「おりがみ作業時」は前頭葉が非常に盛んに活動しているのがわかる。

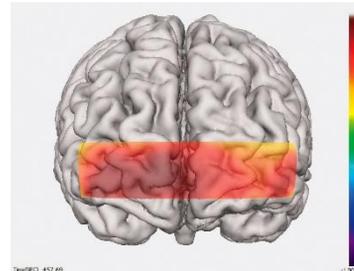
【60代女性の前頭葉の活動状態 ※「fNIRS脳血流量測定装置」による】  
赤くなるほど脳が血中から酸素を取り込み、活発に働いている様子を示している。



**単調作業（タッピング）時**  
前頭葉はほとんど動かず、鎮静した状態。



**ぬり絵作業時**  
ほんのり赤く色づき、前頭葉が活発に働いている。



**おりがみ作業時**  
赤色が濃く、広範囲にわたる。前頭葉が非常に盛んに活動している証拠。

## ◆章ごとに目標を設定。折り進めていくうちに脳はイキイキ！

**<1章> 指の動きを意識して折る**  
指からの刺激は脳の広い範囲を刺激します。細く折ったり、角度に気を使ったり、指先の機能を駆使して折る作品の章。脳の感覚野や運動野を活性化。

**<2章> 形を想像しながら折る**  
1枚の紙から立体を形作るとき、頭頂葉がフル稼働。形の発展が楽しい作品の章。

**<3章> チャレンジ脳を鍛える**  
試行錯誤・工夫することで前頭葉を刺激。難易度が少し高めの作品に挑戦して得る達成感、脳の活性化に重要。



# PRESS RELEASE

## < 4章 > 「飾る・使う」で活発脳に

折ったものをどう使うか・飾るかを考えるのも脳にいい。作品が媒介となって会話が弾み、コミュニケーションが活性化すると社会性もアップします。使えるおりがみの章。



菓子鉢

ペントレ

## < 5章 > 孫と遊ぶ・孫と楽しむ

喜びや楽しみなど、情緒豊かな状態を保つのも認知症予防に大切。孫と遊べる＆喜ばれる作品。



おすもうさん

はらぺこガラス

### ◆ 医師も太鼓判！おりがみで認知症予防

書籍冒頭で医師によるおりがみの効能を丁寧に紹介。「なぜおりがみがいいのか？」が理解でき、おりがみを楽しむ意欲がわいてきます。



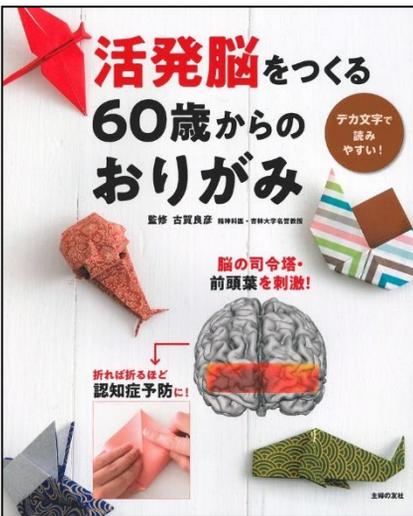
「おりがみは脳に対して、一石二鳥にも三鳥にもなりうる活動です。構成や構図を考え、それに沿ってものを創造すること、それにより作る喜びを得ることは、人間だけに与えられたとても高度な機能です」。



監修：古賀良彦

医学博士。精神科医。杏林大学名誉教授。日本ブレインヘルス協会理事長、日本催眠学会名誉理事長。『大人の折り紙』（KADOKAWA）、『1日3分脳がよみがえる！リハビリ指なぞりドリル』（PHP研究所）など。

### ◆ 書誌情報



タイトル：活発脳をつくる 60歳からのおりがみ

監修：古賀良彦

価格：本体1300円＋税

AB判、96ページ

ISBN：978-4-07-428028-5

電子書籍あり

[Amazon]

<https://www.amazon.co.jp/dp/4280280?tag=shuf-22>

[Kindle]

<https://www.amazon.co.jp/dp/B07B7KWJX8?tag=shuf-22>

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社主婦の友社 広報・プロモーションユニット TEL:03-5280-7577 pr@shufutomo.com