

2012年11月30日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

イルチブレインヨガが「脳活性」の クリスマス・キャンペーン

12月は「入会金無料」＋「1か月通い放題 5,700円オフ」

国内最大級のヨガ教室「イルチブレインヨガ」を展開するダンワールドジャパンは12月、全国のスタジオで、「クリスマス・キャンペーン」を行います。ヨガで脳活性へと導くイルチブレインヨガの特別キャンペーンです。キャンペーンでは、入会金が無料になるほか、入会后1か月間の「通い放題」コースが、通常の5,700円オフの1万円に。この機会に、「いつまでも元気な脳」を目指してイルチブレインヨガを始めてみませんか。



■精神疾患が5大疾病に

これまで日本国民の4大疾病として重点的に予防対策が行われてきた「ガン」「脳卒中」「急性心筋梗塞」「糖尿病」。厚生労働省はこれらの4大疾病に、「精神疾患」を加えて、5大疾病とすることを決めました。これを受けて、各都道府県では、2013年からスタートする「医療計画」に精神疾患の対策を盛り込む予定です。

■2013年から認知症予防が一段と活発に

精神疾患とは、認知症やうつ病などの肉体以外の病気です。なかでも厚生労働省が重視しているのが、認知症の予防対策です。

厚生労働省によると、国内の認知症の人の数は年々急増しており、2012年には300万人を突破しました。10年前の2002年の149万人の2倍以上となっています。精神疾患が5大疾病になったのを受けて、新年度からは、全国の自治体で様々な認知症予防の施策がスタート。国民的な運動の盛り上がりが見込まれています。

■体を動かして脳活性

認知症を予防するうえでカギとなるのが、脳の活性化です。認知症の原因はさまざまですが、やはり大きいのは脳が衰えること。人間は20歳をすぎたころから、放っておくと脳はどんどん衰えていきます。もっともよくないのは「何もしないこと」。脳の衰えを防ぐためには、脳を積極的に使うことが大事です。脳の神経細胞を刺激する「脳活性」が欠かせません。

脳活性に高い効果があるのが、日々の適度な運動です。運動で体を動かすことによって、脳のいろいろな領域が刺激されて、脳の代謝と循環が活発になります。中でも、ふだんあまり使わない筋肉や骨を動かすヨガは効果的です。

■脳トレエクササイズ

脳活性の方法として今もっとも注目されている運動の一つが、イルチブレインヨガの「脳トレエクササイズ」です。脳トレエクササイズは、脳を刺激する様々な動作やポーズを行うことで脳を活性化させ、脳の衰えの予防へとつなげていきます。「大脳皮質」「大脳辺縁（へんえん）系」「脳幹」という脳の3つの層をバランスよく向上させ、脳の力を総合的に鍛えていきます。

■イキイキとした脳へ

従来の脳トレは、記憶や推理などを司る大脳皮質ばかりを強化する傾向がありました。しかし、大脳皮質だけを鍛えても、脳幹が担う生命維持活動や大脳辺縁系が担当する運動神経の管理といった能力は衰えてしまいます。イルチブレインヨガは、脳科学研究にもとづくトレーニングによって、3つの層をうまく統合させていきます。それにより、イキイキとした脳を保ち、健康的で明るい生活へと導いていきます。

■最新の脳活性プログラムを体験しよう！

イルチブレインヨガの12月のクリスマス・キャンペーンは、脳トレエクササイズによる脳活性がテーマ。「入会金無料」と「1カ月通い放題が1万円」というダブルの特典をご用意しています。イルチブレインヨガ最新の脳活性プログラムで、脳力の大幅アップのきっかけをつかんで下さい！

■ イルチブレインヨガのクリスマス・キャンペーン ■

特典1

入会金無料（通常 8000 円→0 円）

※実施していないスタジオもあります。詳しくはスタジオへ直接お問合せください。

特典2

1 カ月通い放題 1 万円 (通常 15,700 円)

▼お近くのスタジオを探す↓

<http://ilchibrainyoga.com/studio/>

+ + + + +

【イルチブレインヨガについて】

ダンワールドが展開するイルチブレインヨガ (ILCHI Brain Yoga) は、脳科学と東洋医学を融合させた体と心と脳のヨガです。脳教育を通じて脳を活性化し、心身の健康、幸せを実現します。ダンワールドジャパンでは、人生を充実させたいと願う人たちを対象に、「脳教育 BEST5」にもとづく ILCHI チョンファ心性 (真我発見) などの特別トレーニングを全国各地で提供しています。

▼イルチブレインヨガのスタジオ・教室情報はこちら

<http://www.ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガの体験談はこちら

<http://www.brainyogavoice.jp>

【株式会社 DAHN WORLD JAPAN について】

ダンワールドジャパン (DAHN WORLD JAPAN、本社・名古屋市) は脳教育を専門とする健康・教育サービス企業です。1997 年に設立され、最先端の脳教育理論に基づく「イルチブレインヨガ」のスタジオを全国 100 カ所以上で運営しています。

▼公式ホームページ: <http://www.dahnworld.co.jp>