

私たちの知らない脳の世界がここにある

講師：久間祥多先生

七沢リハビリテーション病院  
脳血管センター脳神経外科医  
いのちの森クリニック

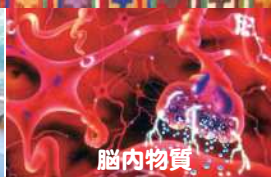
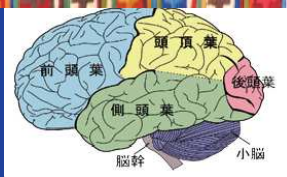
# 脳と心の勉強会

2017年第2回 10月28日(土)～29日(日)

初日12:00受付 最終日13:30解散

参加費：25,000円(税込) (講師費、会場費、宿泊費、夕朝食含む)

司会進行：塩澤みどり (公益財団法人いのちの森文化財団代表理事)



## 《2017年第2回のテーマ》 日常生活と仕事に すぐに活かせる脳科学

### 脳と集中力

～集中力を高める脳の使い方

- 結果を意識しすぎると、脳の機能は低下してしまう
- あえて目標よりも遠くにゴールを定めると脳の機能は低下しない

### 脳と運動

～脳を鍛える運動の効果

- 運動は小脳を鍛える
- 小脳は相手との距離感をはかる、場の空

気を読む、コミュニケーションを円滑にする

- 運動を通して脳に酸素が供給され、身体に前向きに影響を与えるような化学物質やホルモンの分泌が促進される
- 複雑な人間関係や集団生活を生き抜く社会参加の中でも脳は鍛えられる

### 脳と時間

～脳の力を最大限発揮できる時間の使い方

- 脳のゴールデンタイムは、朝起きてから2～3時間、せっかくのゴールデンタイムを無駄に使わないためには
- 制限時間で脳は処理速度を向上させる

### 脳と睡眠

～脳を休める睡眠のとり方

- 脳は活動しているとどンドン未整理の情報が溜まり、睡眠を通して情報が整理される
- 睡眠前の脳の使い方がポイント

### 脳と老化

～老化を予防する脳の使い方

- 若い人でも脳の老化は進行する
- 40代になると脳を縮んでいく
- スマホ漬け、ワンパターン人間、ときめきななしなどは要注意

○ 脳と心のこと何でも質問OK



主催・申込み・問い合わせ 公益財団法人いのちの森文化財団

〒380-0888 長野県長野市飯綱高原2471-2198 TEL 026-239-0010 FAX 026-239-0011

e-mail zaidan@inochinomori.or.jp URL <http://inochinomori.or.jp>

会場・宿泊 信州飯綱高原 心と体といのちのセンター「水輪」

TEL 026-239-2630 FAX 026-239-2736 e-mail [suirin@suirin.com](mailto:suirin@suirin.com) URL <http://www.suirin.com>







# 「脳と心の勉強会」

スケジュール (変更になることもあります)



## ●講師プロフィール

久間祥多 (きゅうまよしかず)

昭和14年 4月1日生まれ。

昭和39年 横浜市立大学医学部卒

44年同大学院終了(専攻外科学)

昭和44年 米国インディアナ大学

医療センター外科系研修医

昭和45年 横浜市立大学第2外科助手

昭和48年 神奈川リハビリテーション病院

脳神経外科医長

昭和53年 横浜市立大学脳神経外科講師

昭和57年 同助教授

昭和61年 神奈川県立がんセンター脳神経外科部長

平成16年 七沢リハビリテーション病院

脳血管センター病院長

平成21年 元七沢リハビリテーション病院

脳血管センター脳神経外科

平成26年 若草診療所長



## 初日

12:00 ~ 受付開始

13:00 ~ 初インテ-ジョン

13:30 ~ 講義

17:00 ~ 入浴

18:00 ~ 夕食

19:30 ~ 講義

21:00 ~ 座禅, ヒトコ呼吸

## 2日目

7:00 ~ 自然農園散策

7:30 ~ 朝食

9:00 ~ 講義

12:00 ~ 感想文記入

12:30 ~ 昼食 (希望者のみ)

13:30 ~ 乗合タクシー-出発



## 会場:いのちの森水輪

いのちの森の大自然のエネルギーは、心と体を癒し、自然治癒力を高めます。隣接する水輪ナチュラルファーム自然農園では農薬や化学肥料を一切使用せずお野菜を作り、環境と健康に配慮した農法を行っています。大切に保護された自然は、やどりぎや銀葉草など高山植物、また山野草の宝庫です。館内寝具類は清潔を保ち、施設には和紙の照明、建物は天然木の檜や杉材を使用することで、人工的な建材によって遮断されることなく大自然のもつ澄んだ空気を、存分に味わうことができます。厳選された無添加の食材・調味料、無農薬野菜などを使った心のこもった美味しい食事は、心身をリフレッシュしてくれます。

## 脳と心参加者感想文

Y. Yさん 食生活や、生活リズムを見直し、整えていくことが、病気を脳にとって良いということが分かり、自分も日常生活を大切にしようと思いました。

又、人には自己治癒力があるとわかったので、学んだことを実践してゆけば、病気も良くなると思いました。

Y. Bさん ストレスが発生する原理が理解できたこと、それに対しての心構え、対策に関しても教えていただき思いもよらないヒントが得られ参考になりました。

## 参加要項 (定員各回20名)

- 会場 信州飯綱高原 心と体といのちのセンター「水輪」
- と き 2017年【第2回】10月28日(土)~29日(日)
- 参加費 ①25,000円(税込、講師費・会場費・宿泊・夕朝食込、昼食希望者1,500円別途)  
②前泊・延泊をご希望の方は事前にご予約ください(1泊:13,500円~)  
③乗合タクシー希望の方は4人以上1人当たり片道1,200円・往復2,400円  
\*乗合タクシーは、長野駅東口発。乗車人数により差額を当日精算いたします。(申込受付後詳細資料送付)  
④個室希望承ります。(個室料別途(3,500円~6,500円)、ご希望に添えない場合もございます。)(個室料は当日精算。)
- お申込 下記の「申し込み書」でFAX・郵送・E-mailにて「公益財団法人いのちの森文化財団」までお申込後、一週間以内に参加費をお振込下さい。定員になり次第締め切りとさせていただきます。
- 振込先 参加費振込確認後、順次正式受け付けとなります。



◎みずほ銀行 長野支店(普) 1991794

◎ゆうちょ銀行 振替口座 00520-3-42181

(名義) 公益財団法人いのちの森文化財団

(加入者) 公益財団法人いのちの森文化財団

\*尚キャンセルの場合、参加費の返金はいたしませんのでご了承下さい。(代理参加は可能です。)

\*洗面用品・タオル・パジャマは各自でご用意下さい。 \*会場は全館禁煙です。

\*部屋は男女別の相部屋となります。 \*環境を守るため、箸やシーツなどご自分のものをお使いになる方はどうぞご持参下さい。

\*会場をカーナビで検索する場合はいのちの森文化財団(026-239-0010)で検索して下さい。 ◎詳細はお問い合わせ下さい。

## 脳と心の勉強会 申込み書

申込日 月 日

\*該当項目に○をご記入ください

TEL 026-239-0010

FAX 026-239-0011

氏名	男	女	年齢	ご職業	携帯電話
〒					
住所	e-mail		TEL	FAX	
	1泊 13,500円	1泊 13,500円	1,200円	1,200円	当日精算 3,500円~6,500円
②前泊延泊 (前泊 泊)・(延泊 泊)	③乗合タクシー (行・帰)		④個室予約 (希望・不要)		
	1,500円				
⑤2日目12:30昼食 (希望・不要)	⑥食事アレルギー (食品名)				
振込先 (〒・銀行)	振込日	月	日	(振込済み・振込予定)	
	25,000円	1泊 13,500円		1,200円	1,200円
振込合計 ①(参加費) + ②延泊前泊(計 泊) + ③乗合タクシー(行・帰) =	円				
◎お申し込みのきっかけ	ちらし	紹介:紹介者( )	インターネット	本( )	( )