

脳を活性化して、
笑顔で自分らしい
人生を。

脳若返りコーチ
ゆうこ校長



シン・脳の運動教室 ゆうこ校長

カナダと日本で30年の看護師経験を持つ、脳活性化の専門家。

カナダ・バンクーバー発『シン・脳の運動教室』を主宰し、体操・脳トレ・ゲーム・クラフトを組み合わせた“楽しく続けられる脳活プログラム”をお届けしています。

これまで250回以上のクラスを開催し、延べ4000人以上の方に脳トレを実施しています。

「難しいより、“楽しい”が脳を元気にする」がモットーです。



こんなことで悩んでいませんか？

- 毎日数独や脳トレ動画を2時間続けているのに、記憶力がなかなか改善しない。むしろ人の名前を覚えられず、時々言いたい言葉が出てこない。
- 間違い探しや脳トレ動画をYouTubeで続けているのに、以前より集中力が落ちた気がする。忘れ物も増えてきた。
- この頃、子供や孫との会話も減り、一人で過ごすことが多い。このまま人と関わらずに脳が衰えてしまう事に不安を感じている。



実は、脳の衰え（不健康）を早める原因になっているかも？

どんな自分でありたい？

- いつまでも自分の足で歩き、家族に心配をかけない暮らし



でもそれっていつまで可能なの？

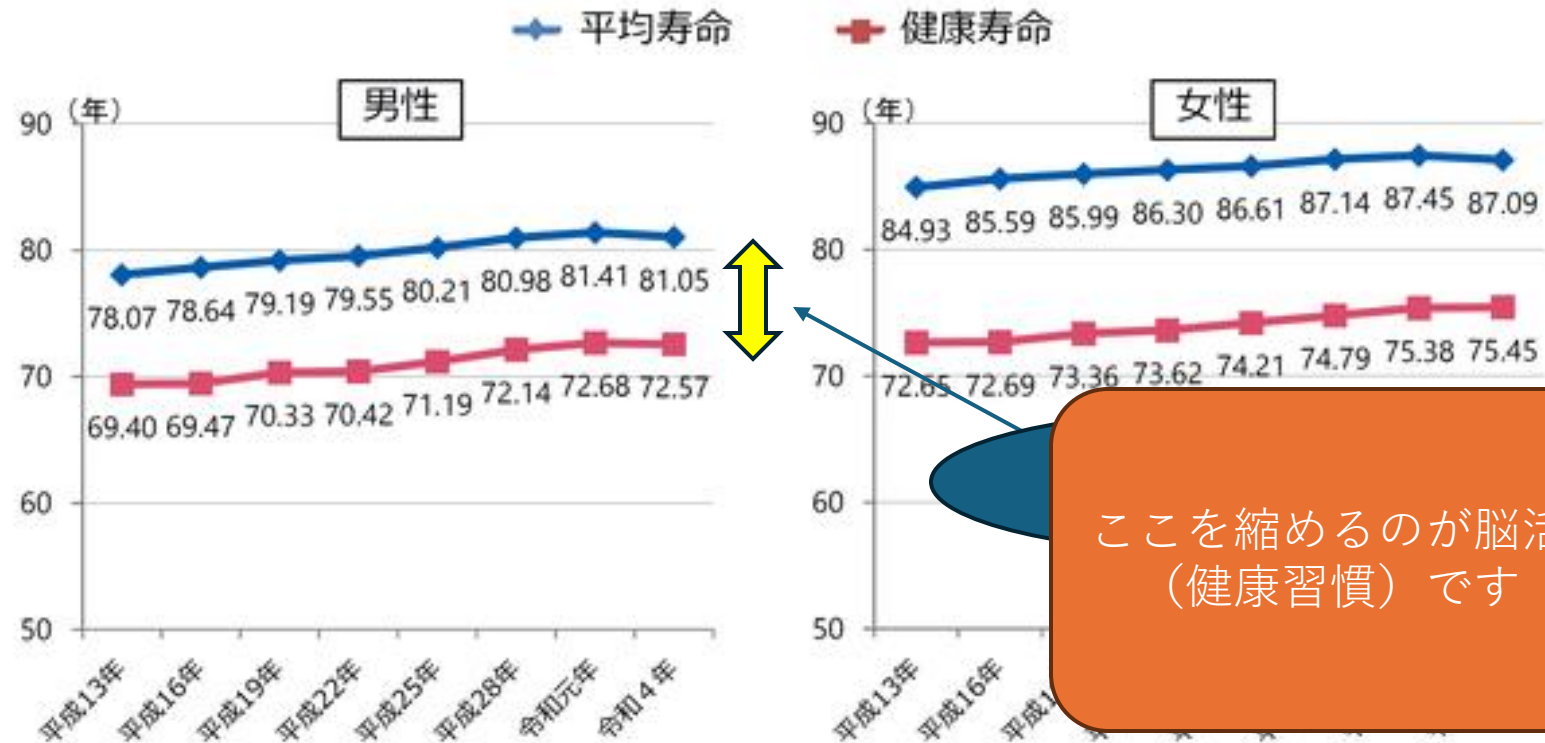


大事な事は健康寿命を延ばすこと

健康寿命とは、

何歳まで元気に動けるか（健康の長さ）

現在、日本の平均寿命と健康寿命の間には、**男性で約9年、女性で約12年。**



ここを縮めるのが脳活（健康習慣）です

【資料】平均寿命：平成13・16・19・25・28・令和元・4年は、厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」
健康寿命：厚生労働科学研究において算出

健康寿命を延ばすための5つの鍵



1. 脳活

1. 脳に適度な負荷をかける
料理、日記、新しい趣味、パズル



2. 運動習慣

2. 有酸素運動と筋トレを組み合わせる
ウォーキング、スクワット



3. バランスの良い食事

3. 脳と体を満たす食事
タンパク質、野菜、青魚



4. 質の高い睡眠

を確保する
脳の老廃物を排出



6~7
時間休憩



5. 社会参加

5. 人との会話や交流を
孤立を防ぐ、生きがい



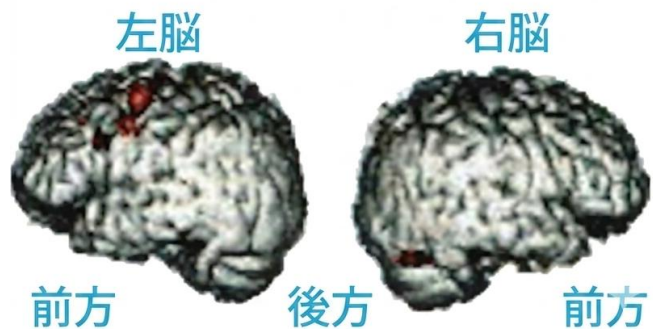
貴方の行っている脳トレ
は本当に効果的ですか？



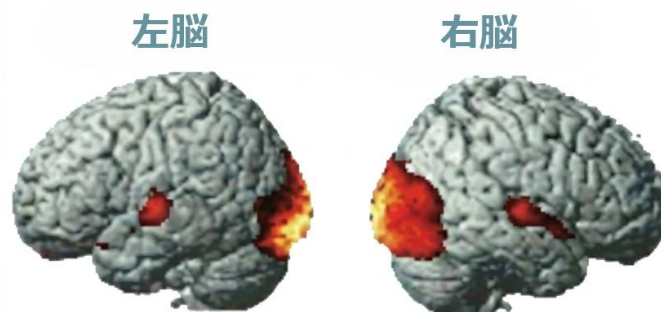
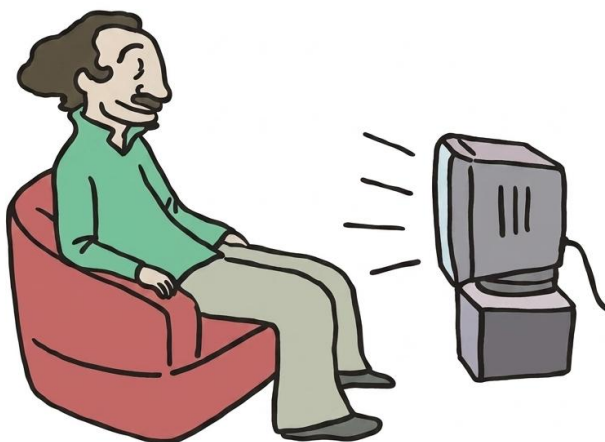
科学的に実際に脳の状態を見てみましょう

脳の動きが活発でない時

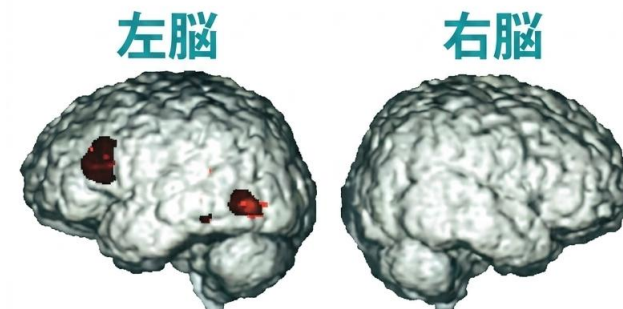
A 考えているとき



E テレビを見ているとき



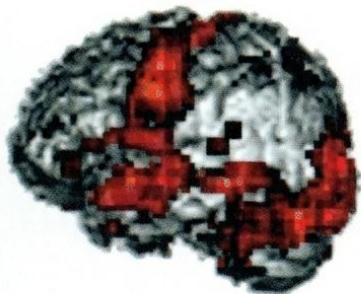
D 難しい計算を解いているとき



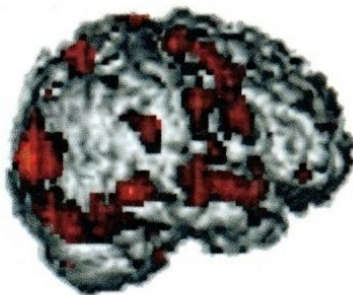
G 静かに 読んでいるとき



左脳



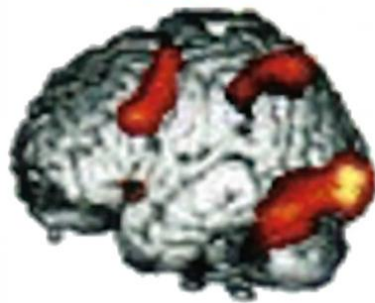
右脳



C 簡単な計算問題を ゆっくり解いているとき



左脳



右脳



F あなたが書いているとき



左脳



右脳

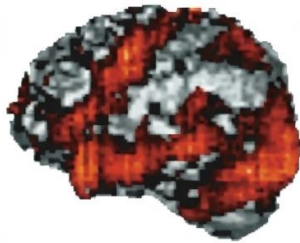


脳の動きが活発な時

H 「音読」しているとき



左脳



右脳



B 簡単な計算問題を素早く解いているとき



左脳

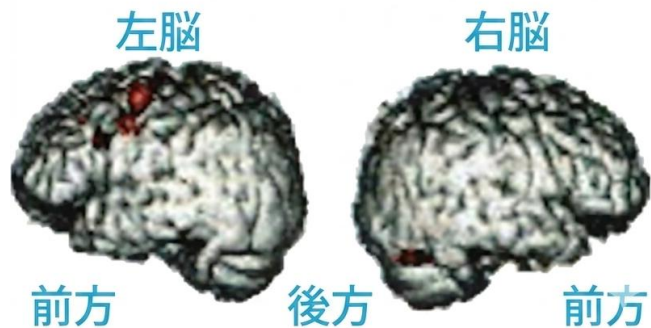


右脳

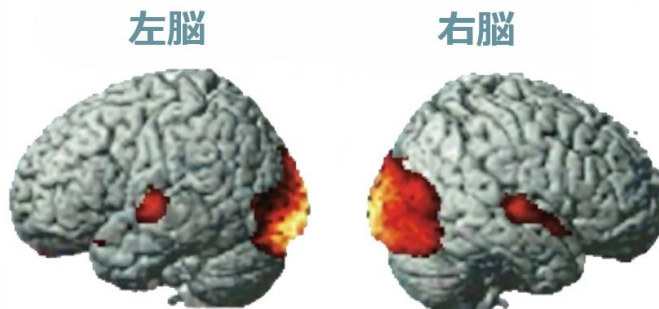
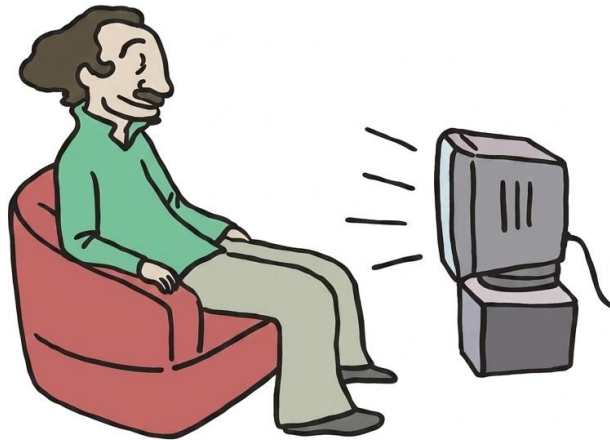


脳の動きが活発でない時

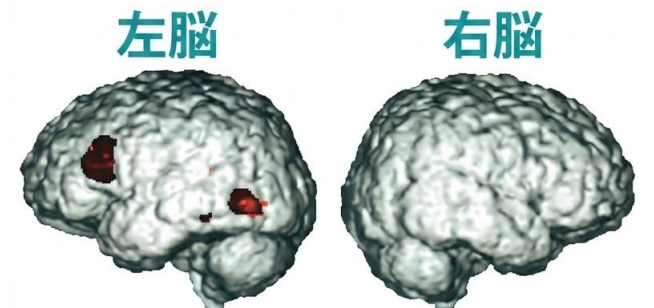
A 考えているとき



E テレビを見ているとき

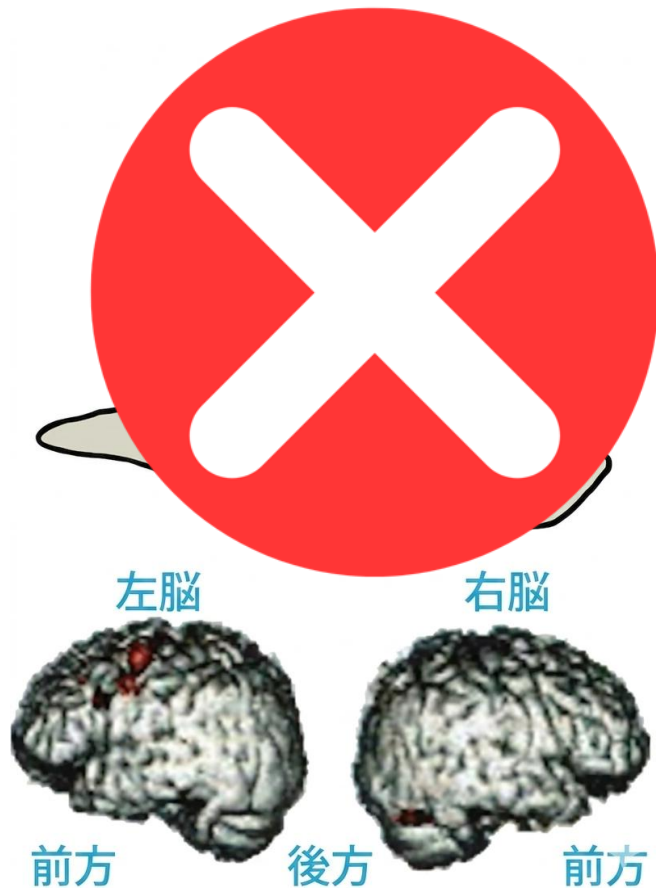


D 難しい計算を解いているとき

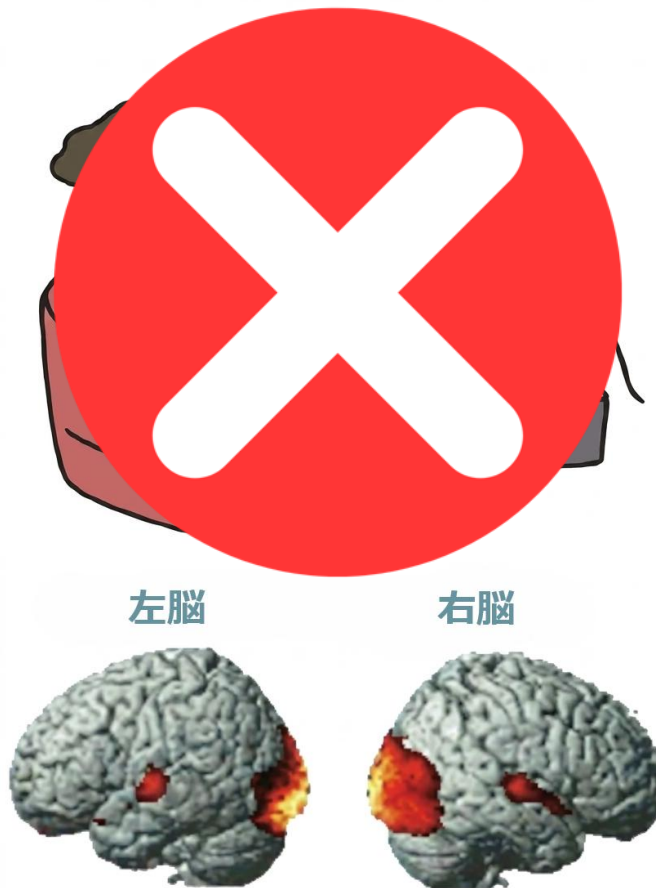


脳の動きが活発でない時

A 考えているとき



E テレビを見ているとき



D 難しい計算を解いているとき



具体例) 声に出して音読

- カナダとは。。。

説明A) 豊かな自然と多様性を誇る広大な国。

説明B) 世界✕×L；LKD氏DポFポCVDVDPKVDPKCDんSDLKN第2位の広大な国土を持つカナダは、△□美しい大自然と豊かな資源に恵まれた国です。🌸多様性と移民を受け入れる〇〇寛容な社会風土が特徴で、÷×治安の良さや充実した福祉・医療制度でも知られています。メープルシロップやオーロラ、ウィンタースポーツが有名で、世界で最も住みやすい国の一つとして高く評価されています。

具体例) 声に出して音読

- カナダとは。。。

説明A) 豊かな自然と多様性を誇る広大な国。

説明B) 世界第2位の広大な国土を誇るカナダは、△□美しい大自然と豊かな資源に恵まれた国で、移民を受け入れる○○寛容な社会風土が特徴で、治安の良し・医療制度でも知られています。メープルシロップやオースポーツが有名で、世界で最も住みやすい国の一つとして知られています。



カラオケやおしゃべりも良い!

具体例) 計算問題

説明A) $2+6+8 =$

説明B) $6786+4598 =$

具体例) 計算問題

説明A) $2+6+8 =$

説明B) $2 \times 6 + 8 =$

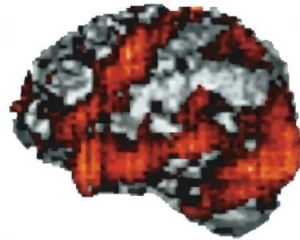


脳が活発な時

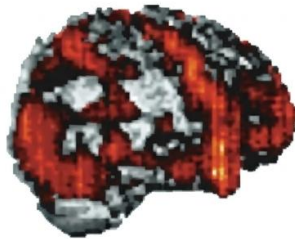
H 「音読」しているとき



左脳



右脳



B 簡単な計算問題を素早く解いているとき



左脳



右脳



今日の私に出来る事

声に出す



人とのつながり

シンプルな問題を
スラスラ解く



この要望に応えたものが。



脳、若返る!

あいう
う

たったの10分

エビデンス付、三位一体
「体操・計算・言葉遊び」

毎日繰り返し

実際に人に会いたい方は

健康で長生き、安心して自分らしい未来



シン・脳の運動教室



in Vancouver



どんな自分でありたい？

- いつまでも自分の足で歩き、家族に心配をかけない暮らし

