

「脳を鍛える大人のDSトレーニング」監修の川島隆太教授の師が語る
本当の脳のハナシ

バカはなおせる

脳を鍛える習慣、悪くする習慣

脳機能の日本最高権威である久保田 競氏が沈黙を破り、ついに真相を語る著書『バカはなおせる 脳を鍛える習慣、悪くする習慣』を刊行いたします。本書が貴紙誌読者にとって有益な情報となれば幸いです。

何歳になっても脳は鍛えられる！

「もっと頭が良かったらなあ」

「もっとスポーツがうまくなれば…」

「もっと芸術的才能に満ちあふれていたなら…」

そんなあなた、諦めてはいけません！

脳に関する常識を覆す

脳の研究は日々進んでいます。特に 21 世紀に入って飛躍的に進歩しました。これまで言われてきたこと、信じられてきた常識もどんどん変わってきています。本書はあなたの脳に関する常識を覆します！

- ・神経細胞(ニューロン)の数は歳をとるとともにどんどん減る × (115 ページ参照)
- ・猿人が人間へと進化したのは、樹上から降りて手を使い出したため × (91 ページ参照)
- ・詰め込み教育はよくない × (137 ページ参照)
- ・マンガは読まない方がいい × (138 ページ参照)
- ・ゲームやネットをやり続けるのはよくない × (28, 247 ページ参照)

脳に関するベストセラー書を妄信するな！

脳について言及するには、脳局部の専門家の研究では事足りません。また、最新の研究に精通していると同時に、昔からの脳研究についても詳しくなくてはなりません。つまり、脳について正しい情報を提供できる人物は一握りで、「ゲーム脳の恐怖」(日本放送出版協会)や、「バカの壁」(新潮社)といったベストセラーであっても憶測や勘違いで書かれている部分があり、一概にすべてが正しいとは言い切れないのです。第 7 部で、脳機能における日本最高権威である著者が真相を語ります。

年代別脳トレーニング法を伝授

0 歳から高齢者まで、年代別に能を良くするトレーニング方法があります。脳は何歳になっても鍛えられるものなのです。年齢ごとの肉体や脳の状態にあわせたトレーニング法で、今現在の生活を変え、また老後の脳の衰えを防ぐことができます。

年に 1 回はやっておきたい **脳の衰えをチェックする医学テスト付き！**

著者:久保田 競(くぼた きそう) 京都大学名誉教授 / 日本福祉大学教授

1932年大阪生まれ。1957年に東京大学医学部を卒業後、同大学院に進み、当時、脳研究の第一人者であった時実利彦(ときざね・としひこ)教授のもとで脳神経生理学を学ぶ。

大学院生3年目に米国に留学し、オレゴン州立医科大学のJ・M・ブルックハルト教授に師事、最先端の研究に数年間従事して帰国。

東京大学大学院を経て、1967年に京都大学霊長類研究所 神経生理研究部門教授に就任、同所長を歴任したあとで1996年に京都大学を定年で退官。

同大学の名誉教授に就任するとともに、日本福祉大学の情報社会科学部教授、同大学院情報・経営開発研究所教授を兼任し、現在に至る。

世界で最も権威がある脳の学会「米国神経科学会」で行なった研究発表の数は、日本人としては群を抜く100点にのぼり、現代日本において自他ともに認める実績をもつ「脳機能」の最高権威である。「ボバース記念病院」「メドック健康クリニック」の顧問もつとめ、リハビリテーションの臨床に関する権威としても高名。

最近では、書籍『脳を鍛える大人の計算ドリル』や任天堂DS用ゲーム「脳を鍛える大人のDSトレーニング」などで有名な川島隆太(かわしま・りゅうた)教授(東北大学)や、同氏とともに共同研究を進める第一人者のひとり 泰羅雅登助(たいら・まさと)教授(日本大学)らを指導・育成した指導者としても知られる。

現在、京都大学名誉教授、日本福祉大学教授。73歳。

本書概要



書名: **バカはなおせる** 脳を鍛える習慣、悪くする習慣

著者: 久保田 競 著

判型・ページ数: B6変型判、288ページ

定価: 1,260円(税込)

ISBN: 4-7561-4705-4

発行・発売: 株式会社アスキー

目次

はじめに

基礎知識～脳の地図

<第一部> 脳が良くなる一日の過ごし方、悪くなる過ごし方

<第二部> 脳を壊すもの、脳を発達させるもの さまざまな観点から

<第三部> NO-GO、ランニングと脳 ニート、引きこもり、うつ

<第四部> 実践! 世代別、脳の鍛え方 〇歳～十五歳篇

<第五部> 実践! 世代別、脳の鍛え方 十六歳～高齢者篇

<第六部> 高齢者の認知症とリハビリ～現在の対処法には間違いが多い!

<第七部> さらに脳を良くするために こんな脳の本は信じるな!

付録 脳の衰えをチェックする医学テスト三種

【お問い合わせ先】 株式会社アスキー 営業局 Tel. 03-6888-5500