

# 脳外科医・脳科学者に聞く 脳のお話

第2回

脳を強くする生き方・考え方

講座日程 2018年

第2回 12月22日(土)～24日(月・祝)

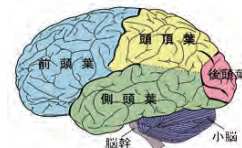
受付12:00 開始13:30 解散12:30

講師…藤本司先生

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)

参加費：38,500円(税込、講師費、会場費、宿泊、夕朝食代込)

昭和大学医学部名誉教授(脳神経外科医)  
さがみりハビリテーション病院顧問  
(脳神経外科・もの忘れ外来)



## <1～2日目> 脳外科医・脳科学者からみた 脳を強くする生き方・考え方

- ① ポジティブな考え方が脳を活性化し、身体の免疫力を高める
  - ・ 幸せ感をもたらすホルモン(セロトニン、オキシトシン、β-エンドルフィン)の力
- ② 脳を活性化する愛情ホルモン「オキシトシン」
  - ・ オキシトシンは病気を治す天然の妙薬?
  - ・ 心の底から人々の幸福を願っての利他行動は、誰に褒められなくとも幸福感が得られ、相手を助けたいという真剣な利他行動は、自らの喜びとして感じられる(ミラーニューロンの力)
- ③ 脳を若くするには、脳に適度な刺激と適度に困難な課題を乗り越えていくことが必要?
- ④ 魂へのつながりが自己への愛と他への愛につながる

他

## <2～3日目> 脳外科医・脳科学者からみた ストレスに強くなる脳によい習慣

- ① ストレスに強い脳・弱い脳とは
  - ・ ストレスは脳にどのような刺激を与えるのか?
  - ・ ストレスに強い脳とは、脳内化学物質が乱れにくいということ?
  - ・ 脳内化学物質は乱れやすい人と乱れにくい人がいる?
  - ・ ストレスに強い脳は作ることができるのか?
- ② 身体的ストレスの解消法と精神的ストレスの解消法
  - ・ 受け取り方や考え方を変えることでストレスを感じにくくする
- ③ 強い不安や恐怖は大脳辺縁系を活性化させ、前頭前野の働きを抑える
- ④ 座禅や瞑想が与える脳への影響

他

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 URL http://www.suirin.com



● 藤本司先生 プロフィール

昭和大学医学部名誉教授 (脳神経外科医)  
 昭和44年 東京医科歯科大学医学部 卒業  
 昭和46年 東京医科歯科大学脳神経外科 助手 (文部教官)  
 昭和49年 米国 NIH (NINCDS) 留学 (2年間)  
 昭和51年 カナダ・ウエスタンオンタリオ大学脳神経外科留学 (1年間)、スイス・チューリヒ大学脳神経外科留学 (3ヶ月)  
 昭和53年 国立立川病院脳神経外科 医長  
 昭和54年 東京医科歯科大学脳神経外科 講師  
 昭和56年 昭和大学藤が丘病院脳神経外科 准教授  
 平成3年 ユーゴスラビア・ベオグラード大学 客員教授  
 平成6年 昭和大学藤が丘病院脳神経外科 教授  
 平成12年 昭和大学藤が丘病院 副院長  
 平成21年 昭和大学名誉教授  
 平成21年 横浜地方裁判所専門委員～現在  
 平成21年 さがみりハビリテーション病院顧問 (脳神経外科、もの忘れ外来)～現在  
 平成21年 アレクサンダーテクニーク (身体の自然な使い方) 医学顧問～現在  
 平成23年 シナプソロジー (脳の活性化プログラム) 医学顧問～現在

【専門医】  
 日本脳神経外科学会専門医  
 日本脳卒中学会専門医  
 日本認知症学専門医・指導医  
 【一般書】  
 最先端をめざす脳外科医 悠飛社 (2009)  
 「脳卒中」と言われたら・・・ 保健同人社 (2011)  
 脳を鍛えるには、楽しく「混乱」させなさい カンゼン (2014)



【初日】  
 12:00～乗合タクシー発、受付開始  
 13:00～リフレッシュ  
 13:30～講義・Q & A  
 16:30～入浴  
 18:00～夕食  
 19:30～講義 車座交流会  
 21:00～座禅・呼吸法  
 【2日目】  
 7:00～経行  
 7:30～朝食  
 9:00～講義・Q & A  
 12:30～昼食

13:30～講義・Q & A  
 16:30～入浴  
 18:00～夕食  
 19:30～講義 車座交流会  
 21:00～座禅・呼吸法  
 【3日目】  
 7:00～経行  
 7:30～朝食  
 9:00～講義・Q & A  
 12:00～感想文記入  
 12:30～昼食 (希望者のみ)  
 13:30～乗合タクシー発

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、やどりぎや銀竜草など高山植物、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そと登んだ空気を、十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。



無農薬人参ジュース 緑いっぱいホール タマヌール 石の螺旋  
 白樺林の中のランチ 絶品!!フォカッチャ 作物の養生 あんどん  
 お野菜たっぷりサラダ しゅり庵のリビング ゆっくりとくつろげる

● 参加者ご感想より

▼人間の本性(魂)は皆が素晴らしいものを持って生まれたきたこと、またその事を信じるのが前提になっていることを理解しました。不安やネガティブな感情がどのように生まれて伝わっていくのかがわかり、その対処方法などのヒントがいっぱいありました。藤本先生、塩澤理事長、他水輪メンバーの皆様ありがとうございました。(KSさん)

参加要項 (定員25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 2018年 第2回 12月22日(土)～24日(月・祝)
- 参加費 ①38,500円(税込、講師費・会場費・宿泊・夕食希望者1,500円別途)  
 ②前泊・延泊をご希望の方は事前にご予約下さい。(1泊:13,500円～)  
 ③乗り合い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 \*要事前予約  
 \*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します。 \*後日詳細資料をお送りします。  
 ④個室希望承ります。(個室希望別途料金(3,500円～6,500円) 個室料は当日精算になります。ご希望にそえない場合もあります)
- 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 (名義)公益財団法人いのちの森文化財団  
 ◎ゆうちょ銀行 振替口座 00520-3-42181 (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。

脳外科医・脳科学者に聞く脳のお話 申込み書 申込み 月 日 TEL 026-239-0010  
 \*該当項目に○をご記入ください 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 )

食物アレルギー 食品名: ( )

昼食1,500円希望 ( する ・ しない ) 振込先 ( 行 ・ 銀行 ) 振込日 月 日 ( 振込済み ・ 振込予定 )

\* 該当項目に○をご記入ください 38,500円 1泊 13,500円 1,200円 1,200円

振込総合計 ①(参加費) + ②前泊延泊(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 ( )