

「健康麻雀」を簡単に覚えられる一冊が登場！ 今すぐ楽しめる“カード麻雀”付き 3/28発売



「賭けない、飲まない、吸わない」麻雀で、認知症予防にも！

ファッション雑誌販売部数トップシェア(※)の株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)は、『はじめての健康麻雀 今すぐできるカード麻雀付き』を、2023年3月28日(火)に発売します。



『はじめての健康麻雀
今すぐできるカード麻雀付き』
発売日:2023年3月28日
定価:1650円(税込)

かつて「男性のギャンブル」というイメージが強かった麻雀は、頭と指先を使うことから認知症予防に効果があるといわれ、近年、再注目されています。また、「お金を賭けない・酒を飲まない・たばこを吸わない」環境で対局者とコミュニケーションを楽しめることから、シニア女性を中心に人気を集め、教室を開設する自治体や介護施設も増えています。

そんな健康麻雀を、「難しそう」「道具を揃えられない」とためらっている方に最適な一冊が誕生しました。本誌では、基本ルールから点数計算、麻雀用語までを丁寧に解説。文字は大きくイラスト付きなので、初心者でも分かりやすく覚えやすいのが特徴です。また、カード麻雀セットが付いているので、カードを並べながらより実践的に取り組みます。健康への初手に、カード式で気軽に麻雀を楽しんでみてはいかがでしょうか。

宝島社は、企業理念である「人と社会を楽しく元気に」のもと、独自のマーケティング力、編集力を生かし、より多くの方に喜んでいただけるコンテンツを提供してまいります。

※日本ABC協会 雑誌発行社レポート2022年上半期(1~6月)より



なぜ麻雀は健康に良いの!? 「麻雀の効能」とは

- 頭を使うので脳が活性化する
- 友人と遊ぶことでコミュニケーションがとれる
- 手先を使うことが認知症予防に
- 外出することで引きこもり防止に
- 手役を覚えることで記憶力が上昇する
- 遊ぶほど脳年齢が若くなる

誌面には、健康麻雀の第一人者・井出洋介氏の詳しい解説付き！

友人と麻雀をやることで楽しみも増えますし、家庭に引きこもらなくなります。また、異性と遊ぶことで身だしなみを気にかけるようになります。高齢者にこうした意識が芽生えることも健康につながるんですね。会場に集まった人たちがニコニコしながら麻雀を楽しんでいる風景を見るのが、何より楽しいですね。



井出洋介(いで・ようすけ):プロフィール

1956年生まれ。東京大学在学中に競技麻雀にハマリ、卒業後は麻雀プロの道を歩む。麻雀名人位を3回獲得するなど競技者として活躍しながら健全な麻雀普及活動に尽力。日本健康麻将協会代表を経て現在は同協会GM。長年にわたりフジテレビ『THEわれめDE ポン!』の解説者を務めてきた。

本誌+付録ですぐに麻雀ができる！ カード牌だから手軽に始めやすい！

基本のルールから麻雀用語まで丁寧に解説！

カード式の牌で、卓がなくても手軽に楽しめる！

