

生涯、脳は成熟し続ける

『成熟脳』

- 80歳でも20歳より100倍優れた脳を持つための脳活性化法 -
< 2009年2月18日発売 >

株式会社アルク(東京都杉並区永福 代表:平本 照麿)より、新刊『成熟脳』のご案内を申し上げます。

発達脳科学の世界的権威が語る、究極の脳アンチエイジング



発達途上にある、脳で芽生えた好みや適性の回路は、
生涯にわたって成長し続けます

* こんな方のための本です *

脳の老化について興味がある方
ボケや脳の病気を心配している方
年齢を重ねてもいきいきと過ごしたい方

「年をとれば、脳はだんだん衰え、ボケていっても仕方がない」と思っ
ていませんか？ この本を読めば、それは大きな間違いである
ことがわかります。逆に「年齢を重ねれば重ねるほど、脳は成熟して
賢くなっていく」というのが、本書の著者であり、世界的な発達脳科学
者であり、現役の脳外科医でもある大井静雄教授の理論です。

本書には、そのような「成熟脳」を手に入れるためのノウハウや健康
管理法が「脳にいい具体的な行動・アクティビティー」とともに紹介さ
れています。世界に二つとない自分だけの脳を、好きなことを通して
「成熟脳」に育てる方法がお分かりいただけます。

【本体】1,200円(税込1,260円)
【ISBN】978-4-7574-1552-2
【サイズ】四六判【頁数】240ページ

大井静雄(おおい・しずお)

プロフィール

東京慈恵会医科大学脳神経外科教授。ドイツ・ハノーバー
国際神経科学研究所(INI)脳神経外科教授[兼任]、日本医
学英語教育学会理事長

1947年生まれ。1973年神戸大学医学部卒業。医学博士。ノ
ースウエスタン大学医学部脳神経外科を経て現職。専門は
小児脳神経外科、発達脳科学、二分脊椎、水頭症、低侵襲
性手術、医療機器開発、脳ドック。70冊を超える医学専門
書のほか、『医学英語論文表現法辞典』(南山堂)、『国際
学会英語表現辞典』(三輪書店)、『脳力生活 NO! (脳) 梗
塞への扉をひらく』(共著、青海社)などの著書がある。

目次

< Part I 脳の基本知識 >

年齢とともに脳を成熟させるために 脳活のすすめ /
脳の病気が増えている? / 脳のいきいきスコア /
脳ってどんな臓器?

< Part II 脳活! 行動編 - 脳が喜ぶ行為とは? - >

笑う / おしゃべりをする / 香りをかぐ / 段取りよく生活する /
人の気持ちを考える / 体を動かす / 食べる

< Part III 脳活! 実践編 - おすすめの脳活性化法 - >

BALポイントとは? / スポーツ脳 / お料理脳 / 音楽脳 /
おしゃべり脳 / カメラ脳 / 英語脳 / トラベル脳 / ダイエット脳 /
恋愛脳 / 生きがい脳

見本書のご請求、本リリースへのお問合せは下記までご連絡ください。

株式会社アルク 広報部 (担当:河合)

〒168-8611 東京都杉並区永福 2-54-12

電話:03-3323-3521 FAX:03-3327-3971 e-mail:menet@alc.co.jp