



BOOK RELEASE

ワニ・プラスから新刊のお知らせ

2017
6月

ワニブックス【PLUS】新書 197

死ぬまでボケない 1分間“脳活”法

著者：帯津良一 × 鳴海周平

医師(帯津三敬病院名誉院長) 健康エッセイスト

この度、弊社よりワニブックス【PLUS】新書『死ぬまでボケない 1分間“脳活”法』が発売されます。ぜひご高評・ご紹介いただきたく見本とリリースをお送りいたします。どうぞよろしくお願い申し上げます。

**いつでも、どこでも、手軽にできて、脳がみるみる活性化する27の“健脳”習慣。
帯津先生の「1分間気功法」も写真入りで紹介！**

ベストセラー「医者いらずになる「1分間健康法」」の著者たちが贈る、認知症予防、ボケ防止習慣の決定版！ホリスティック医療の第一人者で、今年81歳になる帯津良一先生の超人的なスケジュールと明晰な頭脳を支える秘訣は「からだを動かすこと」、「食生活に気をつけること」、「心にいつもときめきを持つこと」の3つ。本書では健康エッセイストの鳴海周平が帯津先生に「健脳」のコツをインタビュー。いつでも、どこでも、誰でも、簡単に1分間でできる“脳によい習慣”をわかりやすいイラスト満載で解説。帯津先生の「1分間気功法」も、写真入りで紹介します。



- 朝、布団の中で手と顔をすり合わせる ●夜、布団の中で首をマッサージする ●耳をひっぱりながら「あいうべー」と言う ●手と足の指で握手をする ●ゆっくり、8方向を見る ●段差を昇り降りする ●片足立ちをする ●食材を流水でよく水洗いする ●献立を考える ●目をつぶって味わう ●食事の中盤でいったん、箸を置く ●これから食べる食事を眺める ●カーテンを開けて朝日を浴びる ●今日のコーディネートを考える ●新聞記事を音読する ●目を閉じて耳を澄ませる ●空を見ながらボーッとする ●吐く息に意識を向けて、できるだけゆっくり呼吸をする…etc.

最近、物忘れが多くなった方、必読のカンタン“脳活”法!

死ぬまでボケない
1分間“脳活”法

帯津良一 × 鳴海周平

ワニブックス【PLUS】新書 197



定価：880円+税
発売日：2017年6月8日
頁数：224P
発行：株式会社ワニ・プラス
発売：株式会社ワニブックス

【著者プロフィール】

帯津良一 ●おびつ りょういち

日本ホリスティック医学協会名誉会長。日本ホメオパシー医学会理事。1961年、東京大学医学部卒業。東京大学医学部第三外科、都立駒込病院外科医長を経て、1982年、帯津三敬病院を開院、現在は名誉院長。西洋医学に中医学やホメオパシーなどの代替療法を取り入れ、ホリスティック医学の確立を目指している。『健康問答』（五木寛之氏との共著 平凡社）ほか著書多数。

鳴海周平 ●なるみ しゅうへい

健康エッセイスト。1971年北海道生まれ。株エヌ・ビュア代表として、心身を癒す高波動商品の開発・普及にあたる傍ら、こころとからだの“健幸”情報を講演やブログ、著作などで発表している。著書に、『医者いらずになる 1分間健康法』（帯津良一氏との共著）、『「小食・不食・快食」の時代へ』（はせくらみゆき氏との共著・共にワニ・プラス）などがある。

著者インタビューなど取材につきましては、
下記担当者までお気軽にお問い合わせください。
担当◎宮崎洋一 miyazaki@wani.co.jp <https://www.wani.co.jp>

株式会社 **ワニ・プラス**

〒150-8482 東京都渋谷区恵比寿 4-4-9 えびす大黒ビル7F
Phone 03-5449-2171 Fax. 03-5449-2172