

心身機能活性  
運動療法による

**改善できる!!**

認知症、うつ病、脳卒中後遺症、パーキンソン病、  
自閉症、脳性まひ等

# 心身健康づくり講座



「脳と心と体」を統合的に活性化し、健康と明るい心を取り戻す心身機能活性運動療法のセミナーが開催されます。元気になりたい方、病気の改善をあきらめかけている方、家族、福祉関係者など興味のある人なら誰でも参加できます。

**日時** : 2月19日(金) 13時30分～15時30分(受付開始13時)

**会場** : コラボ大森 多目的ルーム

大田区大森西 2-16-2

京急バス 大森駅東口または蒲田駅東口 「森50系統」で

「大森西二丁目」バス停下車徒歩約5分

京浜急行7「平和島駅」または「大森町」駅下車徒歩約7分

**内容** ; ①開発者小川真誠氏講演  
②国内外での改善事例発表  
③「心身体操」の実習  
④心身療法体験コーナー及び 小川先生個別相談会 (無料)

**参加費** : 1,000円

**主催** : 東京都指導士会支部・心身サロン むつごろう

**後援** : 一般社団法人 日本ゲーゴル協会

# 心身機能活性運動療法とは？

## 感覚・身体機能の改善 活性温熱療法

温熱ボードで温めた岩晶麦飯石セラミック球充填のマット 2 枚を使用し、心身機能活性療法指導士により手・肩・背・足・膝などを順序よく温め、適度な刺激を与え、全身の血行を促進し、筋や関節の緊張や痛みを緩和させます。この為、前頭前野の血流が高まり心身機能が活性化し、次に行う運動のウォーミングアップ効果を高めます。そして心が癒されます。

## 全身の活力がよみがえる 心身体操

「心身体操」は 4 つの運動で構成されています。立っていても、座ったままでも行えます。たった 4 つの体操ですが、同時に様々な部位の筋肉や関節を刺激して からだがとても元気になります。

## 神経・身体機能の改善 フィンガースポーツ運動



弾力性のあるシリコンゴム製の運動用具「フィンガースポーツ」を使い、「第二の脳」と言われている手・指を鍛えることで前頭前野の神経細胞の活性化を図ります。また手からの刺激で腕や肩の筋肉も発育します。この運動療法は脳神経全体を刺激すると言われ、脳卒中後遺症のマヒ・知的障害・精神障害の症状等の改善を促します。

## 神経・身体機能の改善 フラハンド有酸素運動



全身の筋力向上と様々な機能を高める為に「フラハンド有酸素運動」を行います。全身の筋肉を活性化し、かつ脳の活性化を図ります。精神的・肉体的ストレスが著しく改善され、集中力や記憶力も育みます。特に平衡機能・反射機能・敏捷性・バランス感覚等の運動神経を育み、転倒予防にも最適です。

-----切り取り線-----

Fax.にてお申込みください。またはご紹介の方に直接お申し込みください。

No.

心身健康づくり講座申込み Fax. 042-565-3913

お名前		年齢	
ご住所			
お電話番号			
参加の動機			
この講座を知るきっかけ	1. 紹介者( ) 2. チラシを見て 3. その他( )		

・お問い合わせ 「心身活性クラブ」担当 石川 裕子:090-9133-6210