

生涯健康脳をつくる！

実用書

ゆび1本からのピアノ/DVD付

監修：瀧 靖之（東北大学教授） メソッド・編曲・演奏：蔵島由貴（ピアニスト）

■ピアノ演奏は「マルチタスク」の宝庫！

ピアノ演奏は、両手を別々に動かすだけでなく、目で楽譜を読み、耳で音を聞き、足でペダルを踏み、と複数の器官で作業を同時にこなすマルチタスク。「体性感覚」「運動野」といった領域だけでなく、前頭葉、脳梁も鍛えられます。

■ピアノ演奏は習慣化することで健康寿命を延ばします

「マインドフルネス効果」「ストレスの軽減」「主観的幸福感の獲得」により生活全体の幸福感が上昇。免疫系の働きが活発になり、それにより「うつ病」や「認知症」のリスクも小さくなります。これらが総合的に作用して健康寿命が延びるのです。

●右手1本・左手1本でひける！

喜びの歌 / チョップ・スティック・ワルツ
グリーン・スリーブス / ラ・カンパネラ
アメイジング・グレイス / いつか王子様が

●右手5本・左手1本に挑戦

愛の讃歌 / 愛のワルツ

●両手5本に挑戦

簡単 セレナーデ / ゆかいな鍛冶屋
少しむずかしい 愛の挨拶 / エンタティナー



瀧 靖之（たきやすゆき）★医師。医学博士。東北大学加齢医学研究所 機能画像医学研究分野教授、東北大学東北メディカル・メガバンク機構教授。これまでに16万人にのぼる脳MRIを解析。脳の発達、加齢のメカニズムを明らかにする研究者として活躍中。マスコミでも数多く取り上げられ注目を集めている。



蔵島由貴（くらしまゆき）★「ゆび1本からのピアノ」を開発。東京藝大卒業後、イモラ国際ピアノ・アカデミーに留学。国内外の数々のコンクールにて入賞。NHK出演をきっかけに、EMIクラシックスよりメジャーデビュー。演奏活動の他、作曲、舞台や映画出演など、幅広く活躍している。



●搬入予定日：2017年12月19日 ●本体価格：1,600円（税別） ●体裁：B5 / 左開き / 64p / DVD1枚（60～70分予定）
●ISBN:978-4-05-800857-7 C2073

お問合せ

株式会社 学研プラス 音楽・キャラクター事業室

TEL: 03-6431-1220 FAX: 03-6431-1646 E-mail: music-info@gakken.co.jp

生涯健康脳をつくる！

実用書

ゆび1本からのピアノ/DVD付

監修：瀧 靖之（東北大学教授） メソッド・編曲・演奏：蔵島由貴（ピアニスト）

■ピアノ演奏は「マルチタスク」の宝庫！

ピアノ演奏は、両手を別々に動かすだけでなく、目で楽譜を読み、耳で音を聞き、足でペダルを踏み、と複数の器官で作業を同時にこなすマルチタスク。「体性感覚」「運動野」といった領域だけでなく、前頭葉、脳梁も鍛えられます。

■ピアノ演奏は習慣化することで健康寿命を延ばします

「マインドフルネス効果」「ストレスの軽減」「主観的幸福感の獲得」により生活全体の幸福感が上昇。免疫系の働きが活発になり、それにより「うつ病」や「認知症」のリスクも小さくなります。これらが総合的に作用して健康寿命が延びるのです。

●右手1本・左手1本でひける！

喜びの歌 / チョップ・スティック・ワルツ
グリーン・スリーブス / ラ・カンパネラ
アメイジング・グレイス / いつか王子様が

●右手5本・左手1本に挑戦

愛の讃歌 / 愛のワルツ

●両手5本に挑戦

簡単 セレナーデ / ゆかいな鍛冶屋
少しむずかしい 愛の挨拶 / エンタティナー



瀧 靖之（たきやすゆき）★医師。医学博士。東北大学加齢医学研究所 機能画像医学研究分野教授、東北大学東北メディカル・メガバンク機構教授。これまでに16万人にのぼる脳MRIを解析。脳の発達、加齢のメカニズムを明らかにする研究者として活躍中。マスコミでも数多く取り上げられ注目を集めている。



蔵島由貴（くらしまゆき）★「ゆび1本からのピアノ」を開発。東京藝大卒業後、イモラ国際ピアノ・アカデミーに留学。国内外の数々のコンクールにて入賞。NHK出演をきっかけに、EMIクラシックスよりメジャーデビュー。演奏活動の他、作曲、舞台や映画出演など、幅広く活躍している。



●搬入予定日：2017年12月19日 ●本体価格：1,600円（税別） ●体裁：B5 / 左開き / 64p / DVD1枚（60～70分予定）
●ISBN:978-4-05-800857-7 C2073

お問合せ

株式会社 学研プラス 音楽・キャラクター事業室

TEL: 03-6431-1220 FAX: 03-6431-1646 E-mail: music-info@gakken.co.jp