

すべての人に健康と福祉を

普及・啓発	
導入	
事業開発	○
シーズ型支援	○

サービス概要

●効率的なメンタルヘルスの向上

メンタルヘルスに関する問題が多く、特に昨今のコロナ禍における生活環境の変化は多岐にわたります。当法人では、このような問題に取り組むため、運動脳科学研究所を開設し、現在は国立大学と共同研究で脳機能の健全化を目標に取り組んでいます。

DMN (デフォルトモードネットワーク) の過剰活動を抑えるトレーニングとして、空手形を細分化し、武道瞑想を適切なタイミングで交互に行うことにより改善を図っています。

期待できるメリット

老若男女、年齢性別問わず、誰もが取り組める空手形マルチタスク運動、マインドフルネスを簡素化した武道瞑想により効率的なメンタルヘルスの向上に役立てます。

解決したいこと・目指す姿

多くの人々がメンタル疾患に悩まされ、原因不明の慢性疼痛を含めると国民の大半が精神のバランスを崩しています。特にうつ病やパニック障害等は、DMNが過剰に働いていることがエビデンスで示されています。DMNの過剰活動を抑え、自己でもコントロールできることを目標としています。



NPO法人
武道の学校

中高年・高齢者・障がい者
指導取り組み事例

代表者	高木 淳也	担当者	鈴木
電話	-		
MAIL	sdgs@junyatakaki.com		
URL	https://www.junyatakaki.com/karate.html		
所在地	808-0135 福岡県北九州市若松区ひびきの1-8		
概要	メンタルヘルス		



健康促進は、健全なメンタルが確立されていなければ実現しません。延いては、地域の経済や医療にも負担を強いることとなります。当法人は、認知症、うつ病を始めとするメンタル疾患予防に取り組みます。

