



えでゆけ インフォメーション

■【16期生募集】2019年第11回協会主催BGTP(インストラクター養成講座)

日 程：2019年1月19日（土）～23日（水）
会 場：湘南国際村センター（逗子駅よりバスで30分）

講 師：たむらゆうこ 白木原雪乃 亀田せんじゅ

受講条件：本講座受講前に「ブレインジム」と「インデプス」のケーススタディの提出、
及び面談を事前にうける事

最少催行人数：8人

申し込み開始：2018年10月10日（水）

申し込み締切：2018年12月20日（木）



【申し込み】

協会HP [<http://www.edu-k.jp>] の
お申込みフォームよりお申込みください。

■協会HPがリニューアルされています！ <http://www.edu-k.jp>

■インストラクター専用ページがリニューアルされています



人体と電気の関係

人の身体と電気の関係を知りたいというリクエストがありましたので、電磁波の話は次の機会に。

人の身体にはいつも弱い電気が流れています。そして、心臓や脳からは電気が出ています。さらに、肺や胃腸や目、そして筋肉からも電気は出ています。ただし電気が出ていると言っても、ビリビリと放電している訳ではありません。

では人体の電気はどこから発生しているのでしょうか？

答えは「細胞」です。

細胞膜の選択的イオン透過性により細胞の内側は外側に対して-60～-90mVの電位差が生じています。この状態のことを「分極」といいます。

このように通常は細胞の内側がマイナスの電位になっていますが、何らかの刺激をうけるとプラス電位に反転します。これを「脱分極」といいます。ある意味、この脱分極こそが人体のさまざまな機能の本質であるともいえます。

脱分極の後は再び分極状態に戻ります。これを「再分極」といいます。

細胞の内外は、ナトリウムイオンとカリウムイオンのバランス（イオンの選択的透過性）によって分極状態が保たれています。

●<えでゆく>は、知つてるとちょっとお得な豆知識コーナーです

天田 武志（神奈川）

具体的には、

細胞外：ナトリウムイオン>カリウムイオン
細胞内：ナトリウムイオン<カリウムイオン
という状態で維持されています。

そこに外界から何かの刺激が加わると、細胞膜の透過特性に変化が起きてナトリウムイオンが細胞の内側に向かって流れ込み、30～40mVの電位差が生じ、脱分極します。これが「興奮」という状態です。

脱分極の後は、膜電位をもとの-90mVに戻すために、カリウムイオンが細胞外に流出し再分極が生じます。

神経細胞の電気信号が伝わるというのも、この分極→脱分極→再分極→脱分極→…の繰り返しです。神経細胞の場合、脱分極のことを「発火」と呼んだりします。

筋肉を動かすのも、分極→脱分極→再分極→…の働きです。心臓が規則正しく動くのも、心筋細胞の細胞膜の電気的な活動によって起こっています。

人の身体は電気を通しやすい導体でもありますので、心臓での電気活動を身体の表面から検出することができます。これが心電図です。

このように、私たちの身体の中で電気を作ったり運んだりしている電気活動の本体は、ナトリウムイオンやカリウムイオンなどの電解質なのです。

NPO法人日本教育キネシオロジー協会
ブレインジムに関するお問合せはこちらまで

<http://www.edu-k.jp>
jimukyoku@edu-k.jp

学びへの扉



<http://www.edu-k.jp>

BrainGym® Day 2018.8/4.sat ブレインジムディ

一年に一度のブレインジム・イベント 和やかに開催されました。



酷暑の真っただ中、8月4日に5回目となる協会主催のブレインジムディが開催されました。今回も昨年に引き続き、「ブレインジムはそれぞれの現場でどんなふうに役立っているの？」をテーマにシンポジウムが開かれました。

午前の部は教育の現場からのお話を協会理事である堀弘子さんに、午後の部の医療の現場からは、精神科ソーシャルワーカーの五十嵐郁代さん、鍼灸師の遠藤雅樹さん、漢方専門薬剤師の上田洋一さんというそれぞれブレインジムインストラクターである3人と、協会理事の山越さおりさんを交えてお話をいただきました。

午前の部は、堀さんの教育の現場での経験をもとにしたお話と、スクールプロジェクトに関わり、実際にどのようにプロジェクトが生かされているかなど、お話ししていただきました。

午後の部はPACEがどれだけ役に立つかというところから始まり、鍼灸師である遠藤インストラクターが、「水」の話を実践を入れて紹介してくださいました。右記は遠藤インストラクターによるブレインジムディの報告です。



«ブレインジムディを終えて»

遠藤 雅樹（神奈川）

午後のシンポジウムは、「医療・介護・福祉・その他の相談業務に携わる支援者のためのブレインジム演習～基礎編～」というテーマで、PACEを中心にブレインジムを臨床現場でどう使うか知識を深めていく内容でした。

例えればPACEの「水を飲む」で私がお話したのは、水を飲まなくても、口に含むだけで身体が変化することです。

それを参加者全員に体感してもらいたかったので、スクワットでビフォー・アフターをしたところ、「うわ～軽くできる!」「思いっきり腰を下げることができる!」などの驚きの声が上がりました。

他のインストラクターからは、「すごく面白かったので、クラスで使わせてもらいます」と後で言って頂けました。

PACEだけでも他のコメントが入り、盛り上がりすぎてしまいました。

それ以外にも総合司会の五十嵐インストラクターから、「胎児期の経絡の発達について話してほしい。」と頼まれていたので、インストラクター勉強会の経絡の発生についての資料や、ちよう



Edu-k Journal ④