



マージャンは、脳のマッサージ。

1. 脳年齢が3歳若返る！アンチエイジング効果の立証

諏訪東京理科大学 篠原菊紀教授による調査・実験で立証されました。
定期的にマージャンを楽しむあなたは、そうでない方より“3歳”脳が若いのです。

2. 認知症予防対策としての取り組み

認知症者に見受けられる症状のひとつに、前頭葉脳の萎縮があります。マージャンは前頭葉脳を駆使し刺激するゲーム（競技）ですから、この萎縮に対し予防効果があります。行政の施策として介護予防の観点から杉並区、品川区、千葉市などがマージャン講座を設け運営しています。

3. 頭脳スポーツ競技として世界大会の開催

2002年東京、2005年オランダ、2007年中国にて世界マージャン選手権大会が開催されました。
東京大会の金メダルを始め、日本人選手が活躍しています。
マージャン種目のグローバルな普及により、頭脳五輪種目としての採用が検討されています。

4. 厚生労働省主催のねんりんピック正式種目に採用

2007年茨城ねんりんピック（全国健康福祉祭）の文化交流種目に囲碁・将棋と並んで健康マージャンが採用されました。そして、2010年の石川ねんりんピックでも正式種目に採用され、マージャンは国に認められた頭脳スポーツ種目の地位を確立しました。その後、正式種目参加は2011年・熊本大会、2012年・宮城・仙台大会と続きます。

5. 健康づくり，仲間づくり，生きがいづくり

定期的な外出、仲間とのコミュニケーション、それらが日常生活に自然と馴染んでいくことにより、新たな元気・意欲が湧いてきます。

6. 忍耐力，想像力，判断力，集中力の鍛錬

皆々さまのキラキラと輝く目を拝見すれば、これは自明の理かと存じます。



けっこうすごいマージャンは、高齢化社会を迎えるこれからの日本に貢献していきます。