

国民の眠り明は延期

三田寛子⁵⁴ 後援者へ謝罪拒否で母子分裂! 夫芝翫貢⁵⁵ 不倫に長男反発



北川景子³⁴ 4カ月愛娘初節句 母の品定め現場撮

20代美女と密会150分 岩田剛典³¹ 鬼滅デート 独占撮

相葉雅紀³⁸ 嵐再出発 神社祈願撮撃

新連載 私たちの'80年代 ダブル浅野 紀香⁴⁹ 高校時代、私の憧れ!



2月2日号 特別定価440円 光文社

羽生結弦²⁹ 巫女の舞で宿敵打倒へ

大地真央⁶⁴ 私ってオバハン? 菅野美穂⁴³ 恐怖のバナナ味噌汁 綾瀬はるか³⁵ トイレの神様修業

雅子⁶⁷ ワクチンは国民を先に!

変異種感染 危ラランチ会 遅すぎた決断の裏側を徹底検証

ストレス解消 朝のルール12

人のためになる! 得ふるさと納税

抜かすの名医 直伝 いい歯医者選び方

認知症防ぐ 立体折り紙

米ぬかでウエスト減 パウダー 1日1さじの奇跡 5センチ

脂肪燃やすのは油! 正月太り最強の痩せる食べ方

／ 医師推奨 ／

「非単純作業の繰り返しが認知症予防に効果あり！」

脳が若返る！ ユニット折り紙

認知症予防になる折り紙は、
作り方が難しく挫折してしまった、
という経験はありませんか？
ユニット折り紙なら簡単に、
しかも飾りたくなる
素敵な作品ができるんです。

開運和柄で作って飾れば
「福招き」にも——



折って組むことで、大脳の3分の2が活性化

折って美しいだけでなく、脳の刺激にもなるユニット折り紙。並べたりつるしたりと、飾り方の工夫でも楽しみが広がります。ぜひ自分だけの作品を作ってみてください。

「ユニット折り紙は、一枚の紙から鶴や飛行機などの形を折る折り紙とは違い、基本となる同じ型の「ユニット」を複数作り、それをパズルのように組み合わせ、いろいろな形の立体を作る折り紙です」

そう語るのは『かならず作れるユニット折り紙』（日本文芸社）の著者で、ユニット折り紙作家の北條敏彰さん。

「何枚もの折り紙を使うので、配色を工夫し、自分だけの美しい作品を作ることができます」

さらに、ユニット折り紙を折る作業は、脳を使うと北條さん。

「ユニットを1つ折るにも、手先を動かしますし、ユニットをつないで立体を組み上げていく過程も、どこに差したらどういう形になるだろうかと考えながら組んでいく必要があります」

脳神経外科医の工藤千秋先生（くどうちあき脳神経外科クリニック院長）も、折り紙を折ることで脳が活性化すると語る。

「よく、指を動かすとボケない」と言いますよね。手や指を動かして折り紙を折るだけで、大脳の中の3分の2を占める、指や手に対応する部位が活性化するのです。さらに、折り紙に手で触れることで、幼少のころの記憶や感情がよみが

えり、脳の若返り効果も期待できます」

簡単すぎないからこそ脳が活性化する

工藤先生によると、折り紙には手先を使うこと以外にも、脳を活性化させる理由があるという。

「折り紙を折る際、毎回の作業は山折りだったり谷折りだったりとさまざま。異なる作業を、頭を使いながら何度も繰り返すこと、つまり非単純作業の繰り返しは脳の刺激となり、認知症予防になるのです」

ユニット折り紙の場合はユニット

トを組み合わせる作業があるため、脳への刺激はより多くなるという。さらに、難しすぎず簡単すぎないことも重要と工藤先生。

「難しすぎると途中でやめてしまいますが、脳に大切なのはできあがったときの達成感。また、簡単すぎると脳への刺激になりません」

今回は、初心者にもできる、ユニット折り紙の折り方を、北條さんに教えてもらった。

「配色や柄を考え、ぜひ楽しみながら紙を選んでください。」

2枚組は平面ですが、3枚組のユニットからは両三角錐さんかくすいの立体になります。6枚組でサイコロ形。そして12枚組では24面体の美しい立体ができあがりますよ」

早速次のページから、ユニット折り紙を始めよう！

紙選びのポイント

- 1 折り紙のサイズは大きいほうが折りやすい。まずは一般的な一辺15cmの紙がオススメ
- 2 3枚組以上では、和柄だけでなく無地の紙を組み合わせると美しく仕上がりがやすい
- 3 和柄と組み合わせる場合、無地の紙は鮮やかな発色のものよりも、少し色のくすんだものを選ぶと統一感がでる

折るときのポイント

- 1 ユニットの出来が作品の仕上がりを左右するので、カドとカド、線と線をきちんとそろえて折ること
- 2 組む前に必要な数のユニットを折っておくと組む作業に集中できる
- 3 ユニットの保管する際は折り目に沿ってたたみ、ゴムで留めると、折り目が緩みにくい

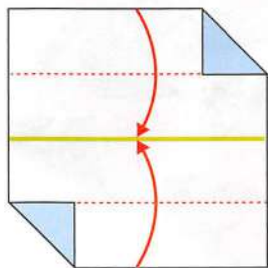


作り方は『かならず作れるユニット折り紙』(日本文芸社)に掲載されているものを使用しています

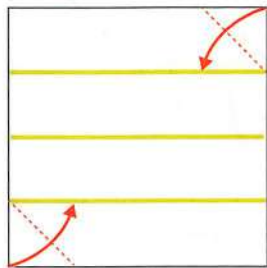
《ユニットの作り方》

ユニットを組み合わせるで作るユニット折り紙では、1つ1つのユニットがきれいに折れているかどうか、作品の出来を左右します。

④ 点線で折る

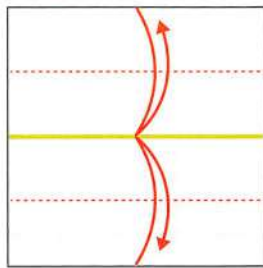


③ 点線で折る

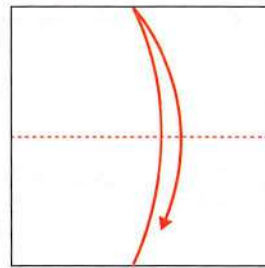


*必ず右上と左下のカドを折ること

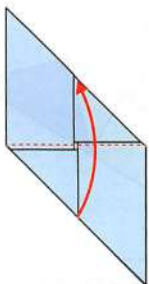
② 折り目をつける



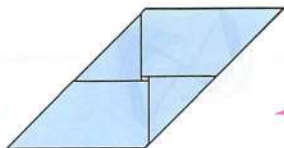
① 折り目をつける



⑧ 点線で折る

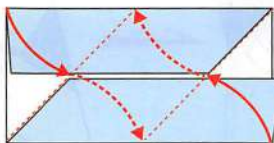


⑦ 向きを変える

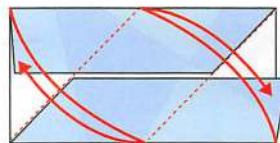


*2枚組、6枚組は
ここからスタート!

⑥ カドをつぶさないように、
向こう側の中に差し込む

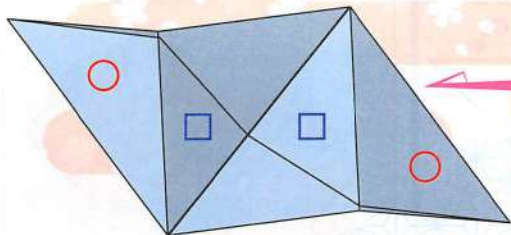


⑤ 折り目をつける



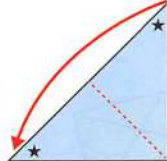
完成

⑪ 軽く前後に開く

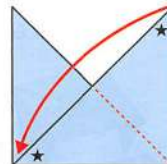


○の部分をつなげたいユニットの
□(ポケット)に差す

⑩ ひっくり返して
点線で折る
(★と★を合わせる)



⑨ 点線で折る
(★と★を合わせる)

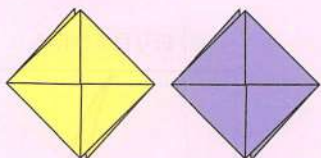


ヒント

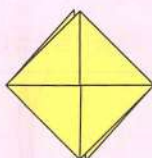
何個も折っているうちに、ユニットの向きが変わらないように注意。できあがったユニットを重ねておくと、向きが違う場合にすぐ気づくことができる

前ページのユニットの作り方⑦から始める **準備**

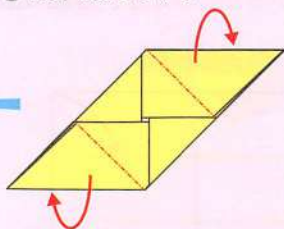
③ 同じものを2つ折る



② できあがり



① 山折り線をつける



ここでの目的は、折り目をつけること。しっかりと折り目がついたら、軽く開いて①の工程へ進もう

ユニットの差し方を習得

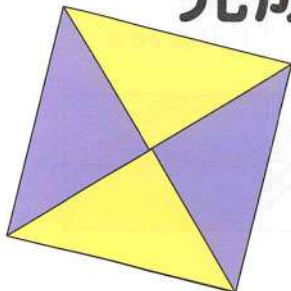
2枚組

難易度

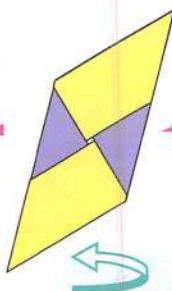


完成

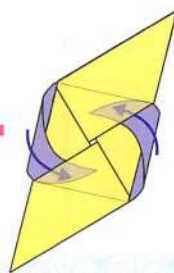
④ 同じようにポケットに差し込む



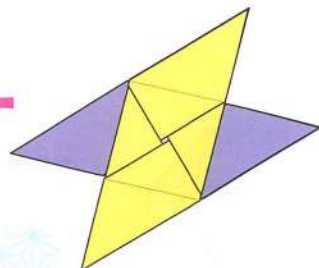
③ 裏返す



② ユニットを差し込む

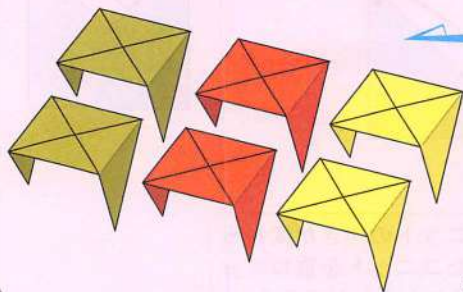


① ユニットの裏側どうしを重ねる

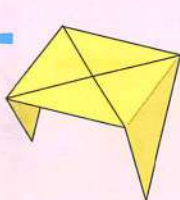


前ページのユニットの作り方⑦から始める **準備**

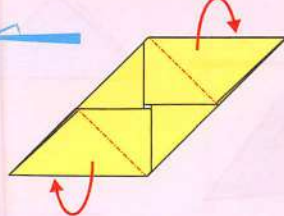
③ 同じものを3色で2つずつ折る



② できあがり



① 山折り線をつける



ここでの目的は、折り目をつけること。しっかりと折り目がついたら、そのまま①の工程へ進もう

立体も簡単に作れる!

6枚組

難易度



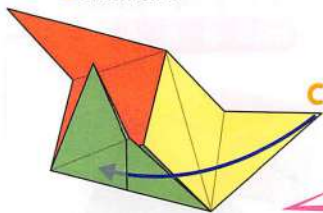
脳が若返る! ユニット折り紙

色の組み合わせを楽しむ

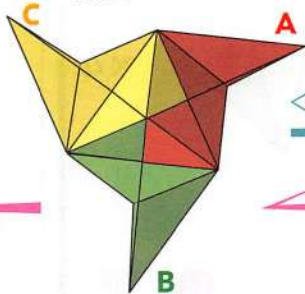
3枚組

難易度

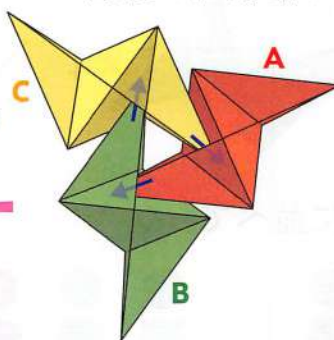
③ Bのユニットを立て、
Cを差し込む



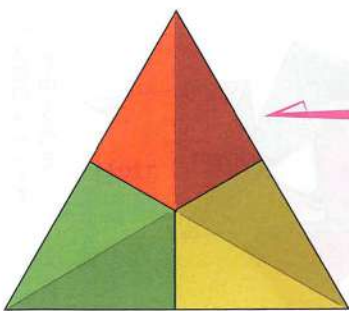
② 「お山」完成。
裏返す



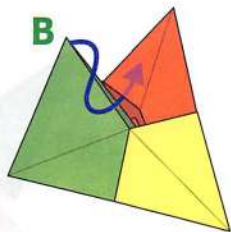
① 図のようにユニットを
差し込んで「お山」を作る



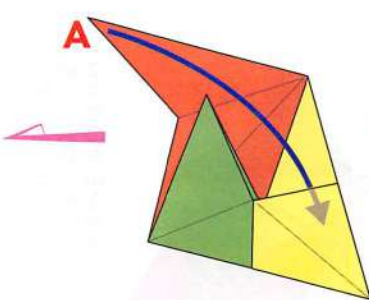
完成



⑤ BをAに差し込む

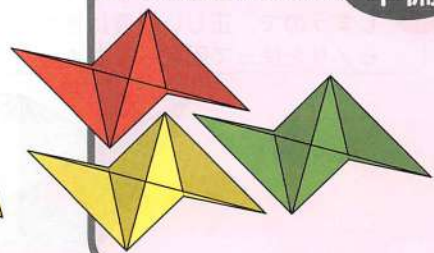


④ AをCに差し込む

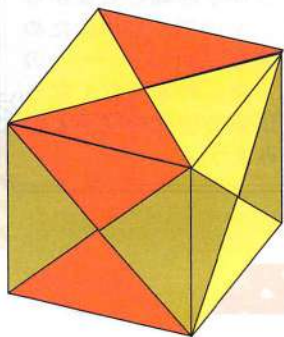


ユニットを3色で3つ折る

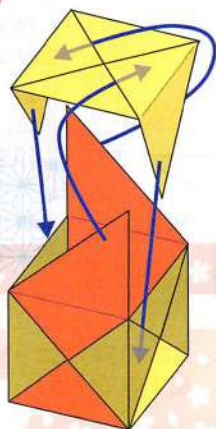
準備



完成



② 残りのユニットを
かぶせるように差し込む



上下に裏返す



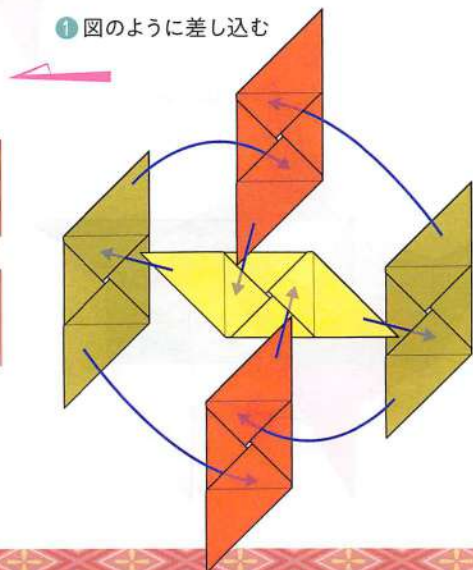
ヒント

差し込み口があるほうが
外側を向くように組む

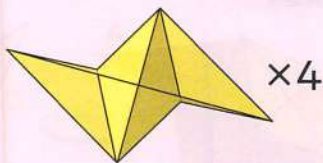
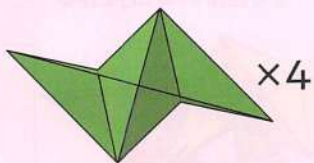
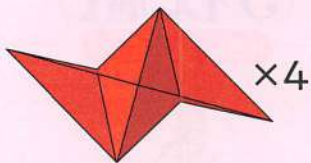
ヒント

同じ色のユニットが向かい合
うように、サイコロの形にし
てから組むとわかりやすい

① 図のように差し込む



①ユニットを3色で4つずつ折る



準備

コツをつかめば必ず作れる

12枚組

難易度 ▲▲▲

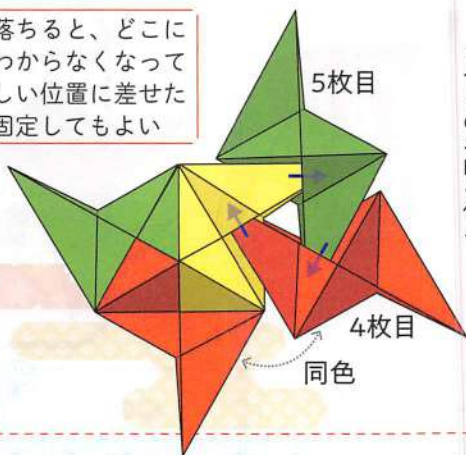


②ユニットを使う順番に並べておく

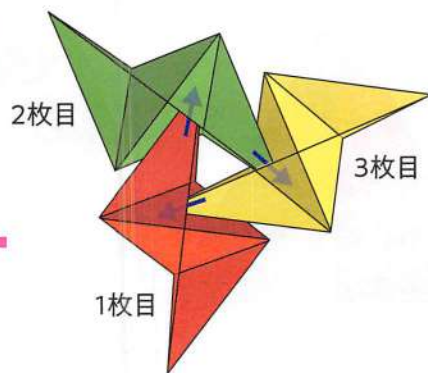
- ① 赤 ② 緑 ③ 黄 ④ 赤 ⑤ 緑 ⑥ 黄 ⑦ 緑 ⑧ 緑 ⑨ 赤 ⑩ 黄 ⑪ 赤 ⑫ 黄

ヒント

ユニットが抜け落ちると、どこに差していたかがわからなくなってしまいますので、正しい位置に差せたらノリを使って固定してもよい

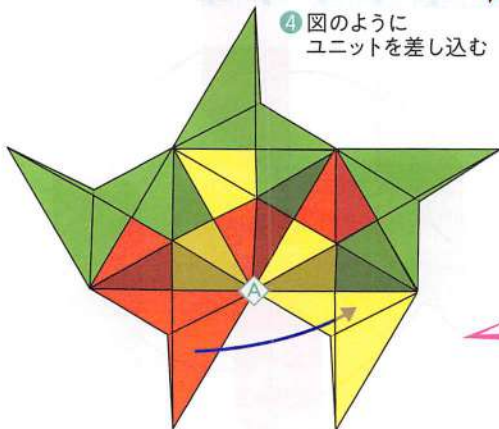


② 3枚目のユニットに組み合わせる形で2つ目のお山を作る



① 3色のユニットで「お山」を作る

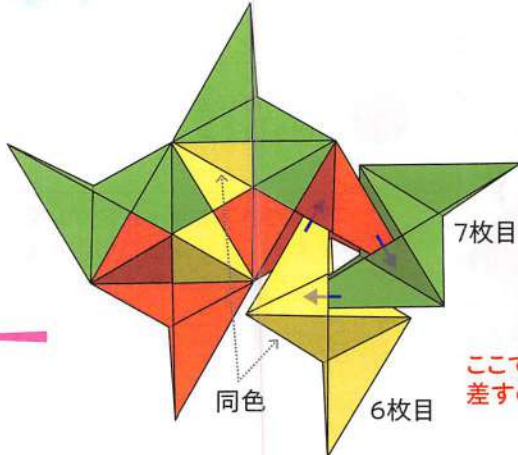
④ 図のようにユニットを差し込む



③ ②と同じようにして、3つ目の「お山」を作る

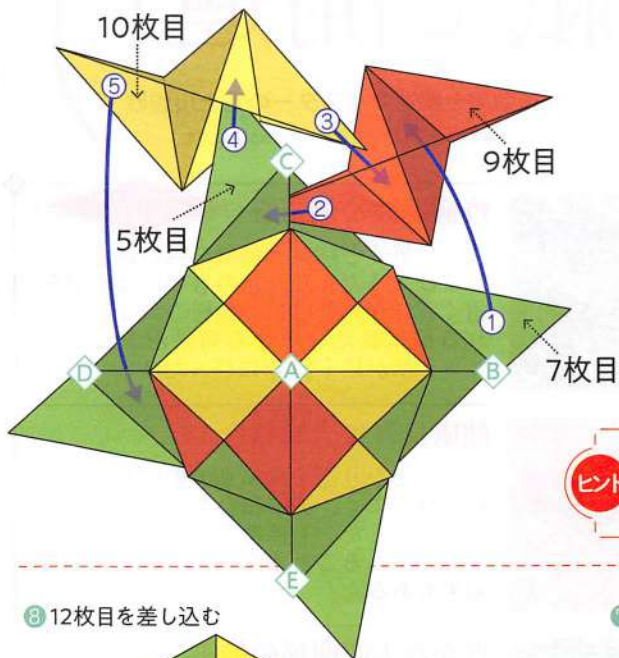
頂点の位置を図面と確認！途中で立体を回転させながら折っていくので、目印のために、重要な頂点に△～◇の印をふたつ。わからなくなったら、頂点の位置を図面と合わせてみよう。

ここで緑のユニットを差すので注意！



脳が若返る! ユニット折り紙

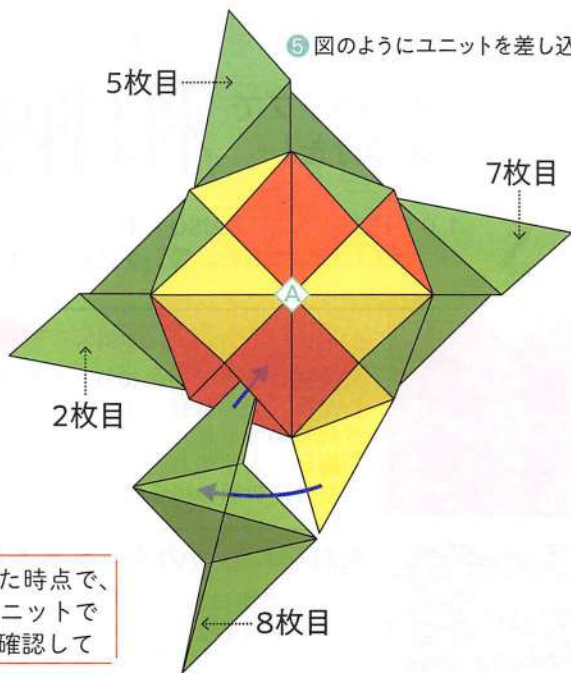
⑥ 9枚目以降は、B C D E に「お山」を作っていく



ヒント

8枚目を差し終わった時点で、立体の周囲が緑のユニットで囲まれていることを確認して

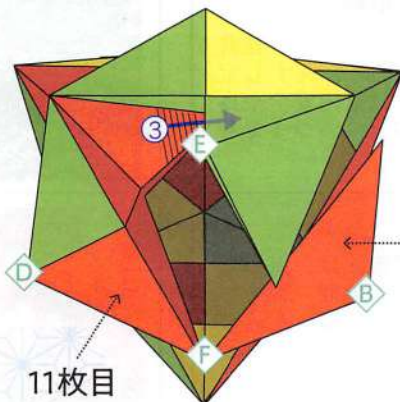
⑤ 図のようにユニットを差し込む



⑧ 12枚目を差し込む



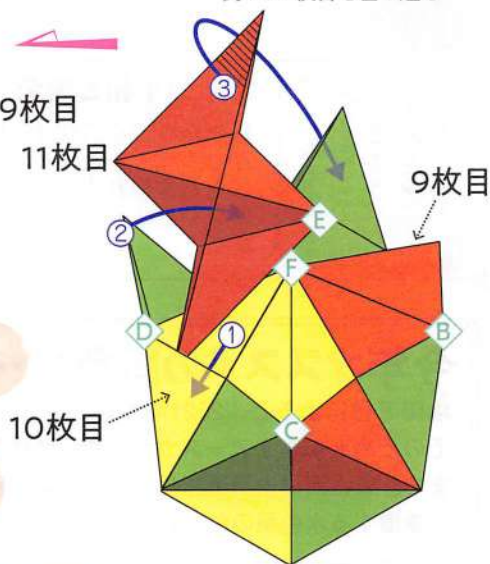
⑦-2 11枚目の③の差し込みを反対側から見たところ



ヒント

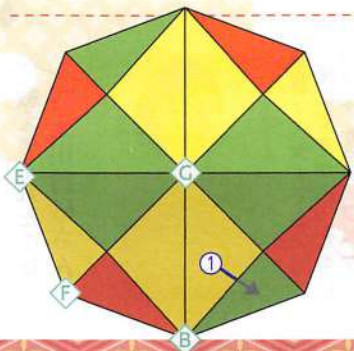
ここでわからなくなったら、頂点の位置を図面と合わせて見比べてみよう

⑦-1 頂点Cが正面になるように倒し、11枚目を差し込む



⑨ 頂点Cが正面になるように回転し、①を差し込んで

完成



脳が若返る! ユニット折り紙

100円ショップで
見つけた!

和柄千代紙で開運!

100円ショップ「DAISO」で見つけた和柄千代紙。この和柄の持つ開運効果を開運マスターの富士川碧砂さんに伺いました。願いを込めて折れば、招福間違いなし! ※店舗によって品ぞろえが異なり、在庫がない場合があります



梅

心願成就や合格祈願に

21年ベスト
開運柄

天神様こと、学問の神様・菅原道真が愛した梅。天神様は、牛に乗り梅を運ぶとされるので丑年にピッタリ。早春に花開く梅は、人生の理想の姿を表し、心願成就や合格祈願の縁を招く。

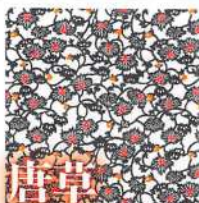


扇と
ひょうたん

疫病退散と福招き

21年ベスト
開運柄

枕元に置くと病気と邪気を吸い込んでくれるひょうたん。金色のものには繁栄を招く意味が。さらに、神様の乗り物とされる扇は私たちを守る効果があるため、コロナ禍が続く'21年にぴったり。



唐草

もれなくお金のチャンスを招く

細かい隙間にもつるを伸ばす唐草には、パートや副業などちょっとしたお金の縁を集めて、お金を増やしてくれる効果。また、柔軟な生き方を表し、これからの時代の象徴となる柄でもある。



鶴

健康長寿と夫婦和合

つがいとなり空を飛ぶ鳥の中でも、鶴は特に仲がよく、夫婦和合をもたらししてくれる柄。また、七福神の中の寿老人の乗り物でもあることから、健康運アップの効果もある。



七宝

縁結びと富貴繁栄の継続

金銀・瑠璃・水晶をはじめ、仏教の経典に書かれている七つの宝物を表す七宝。円のつながりのモチーフは家内安全や良好な人間関係のご縁の和と、いつまでも続く繁栄を象徴する。



松

豊かな人間関係の構築

門松で知られるように、神様のよりどころとされる松の木。松の葉は、枯れ落ちても2本の葉の根本がしっかりとつながっているため、夫婦和合や人間関係の豊かなつながりを招く意味がある。



青海波

永遠の平和と繁栄

穏やかな波を意味する青海波は、海のもたらす恵みを表す豊かさの象徴。寄せては返し途切れることのない波は、永遠の繁栄を意味し、途切れることのない幸せを招く。



菊と桐

出世運アップと邪気祓い

太陽を表す菊は除災招福と強い抗菌作用を意味し、魔よけの効果がある。豊臣秀吉が紋に使った桐は、立身出世の象徴。さらに、防虫防湿効果も持つのでこちらも邪気よけに。

今年オススメの紙色は…黄色と青緑!

陰陽五行によると、2021年幸運をもたらすのは、土のエネルギー。そのため土を表すアースカラーや、黄色系の色は金運を招いてくれます。また西洋占星術で見ると、今年からは水瓶座の時代。水瓶座を象徴する水色系の色、特に青緑色が運の扉を開きます。

「開運マスターで占い師。突然ですが占ってみたいですか?」(フジテレビ系「出演」著書に「開運和柄めり絵」(サンマーク出版)など



教えてくれたのは
富士川碧砂さん