

# 世界初のディジュリドゥ健康法



「あなたは、健康ですか？」この質問を、たとえば、  
「健康診断で正常値内なら、本当に健康と言っているのですか？」と言い換えたら・・・。  
そうなのです、私たちは、「未病」の段階なのかもしれないのです。

いつまでも、ココロ朗らかにカラダ健やかに、生涯現役で人生を楽しみたい。その願いを実現するには、体力・筋力・免疫力の維持増進が不可欠です。そして、そのためには、ストレスに負けない健全な精神状態を保つこと「ニコニコ」、血行を良くする適度な運動をすること「テクテク」、自分の健康維持に必要な栄養を摂取できる適切な食事をする事「カムカム」の三要素が大切なのです。



そこで、オーストラリアの先住民に太古の昔から伝わるディジュリドゥという世界最古の木製金管楽器(唇を震わせて音を出す管楽器)を使った健康法を、世界で初めてメソッドとして構築しました。ディジュリドゥを吹くことで、「呼吸法」「瞑想法」「唇

微振動による脳幹活性化」「有酸素運動」「上半身の筋力鍛錬」などの効果が大いに期待できます。これは、「美と健康の維持増進」にとっても効果的だということです。

一般社団法人ディジュリドゥ健康法普及協会 代表理事 小島敏弘



## 小島敏弘 profile

ディジュリドゥ演奏家

シンガーソングライター

東海ホリスティック医学振興会顧問

1958年愛知県一宮市生まれ、1980年法政大学文学部哲学科卒。岡山県岡山市在住。1998年よりディジュリドゥ演奏者として全国的にライブ活動を始め、外科医、産婦人科医、脳神経外科医など多くの医師にディジュリドゥ演奏指導をすることから、ディジュリドゥの健康面へ

の効用に自信を持ち、2014年5月一般社団法人ディジュリドゥ健康法普及協会を沼田光生氏らと設立。美容と健康・・・アンチエイジング効果の高いディジュリドゥ健康教室を広めるため、指導者養成講座を全国で開催している。

「海風診療所では、健康の合言葉は「ニコニコ・テクテク・カムカム」で、この順番に大切だと考えています。ディジュリドゥ健康法は、楽器の演奏を通して、呼吸およびその音が脳幹を刺激し、楽しみながら「ニコニコ」「テクテク」を実践できる非常に有用な健康法です。」

一般社団法人ディジュリドゥ健康法普及協会 理事

周南病院理事長・海風診療所院長 脳神経外科医 沼田光生

<http://www.jdha.org/> [Toshi.kojima@jdha.org](mailto:Toshi.kojima@jdha.org)

**随時開催します！**

**ディジュリドゥ健康法一般マイスター養成講座**

@Happy Didge Life in 岡山

日程は、連続する二日間もしくは一週間以内の二日間でご相談。

両日とも 10時から 17時まで。

お一人様からでも開催いたします。(10名様まで)

会場:Happy Didge life (086-259-1688)

(岡山市北区奉還町 1-6-7 奉還町一丁目ビル3E)

受講費:8万円(初年度年会費・本部登録費・テキスト代込)

\*昼食は、各自お取りください。

講師:小島敏弘(090-1116-4148)

\*岡山県以外での講座開催も随時可能ですが、最低施行人数やその他実施条件が異なることがありますので、ご相談ください。

\*ディジュリドゥを吹いたこともない、全くの初心者の方でも受講できます。二歳児でも音を出すことができますから…。

お気軽にお問合せ、お申込みください。

メールでお名前・ご住所・電話番号・生年月日をお知らせください。

toshi@happydidge.com

\*本資格を取得された方は、ディジュリドゥ健康教室を企画実施運営していただけます。

教室の運営実施マニュアルもご用意します。

また、当協会の販売物を特別割引価格での購入ができます。

今後ますます重要になる予防医療の普及活動の一助となる  
「ディジュリドゥ健康法」を広く普及しましょう!!!



一般社団法人  
ディジュリドゥ健康法普及協会

Happy Didge Life