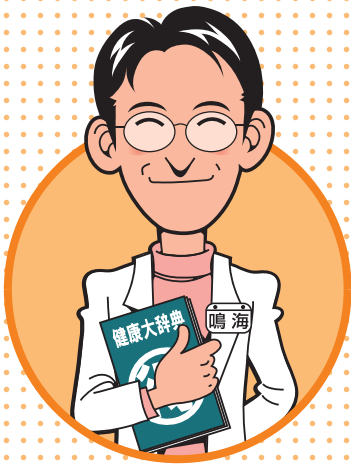


健康タイム



「読書の秋」「運動の秋」そして「食欲の秋」。もう旬の美味しいものは食べましたか？
今月も「心身が元気になる考え方」を紹介したいと思います。

心身が元気になる食べ方

突然ですが、質問です。

「今まででいちばん美味しいと思ったものは何ですか？」

食欲の秋にふさわしい質問でしょうか？(笑)
さあ、何を思い浮かべたでしょうか。高級中華料理？高級洋食フルコース？それとも高級懐石料理でしょうか。(なんでも「高級」をつけると美味しそうに感じてしまいますね…)

ちなみに私がいちばん美味しかったのは「遠足の時のおにぎり(具は鮭)」です。…えっ？シンプルすぎますか(笑)。

でもきくと同じような答えの方が多いのではないのでしょうか。「運動の後の〇〇」「長時間働いた後の〇〇」「授業中の早弁」(笑)など、お腹が空いている時に食べたものですね。

それとも一つ、「友人たちと食べた〇〇」「旅行先で食べた〇〇」「久しぶりに食べたお母さんの手料理」というような、楽しい思い出や懐かしさのある食べものも多いのではないかと思います。

実はこの「お腹が空いている時に食べる」「楽しく食べる」という2つの食べ方は「脳を活性化させる方法」であることが明らかになってきたのです。

ただ食べるのではなく「ああ美味しい!!」と感激しながら食べることで、脳はどんどん活性化され、心身共に元気になっていくのだそうです。

ふだん「時間になったからご飯にしよう」と思っただけで食べているのであれば、食事の度に訪れている「脳を活性化して、心身共に元気

になるチャンス」をみすみす逃してしまっていることになりませぬ。

「お腹が空いているからご飯を食べる」「家族と一緒にゆっくり食卓を囲む」「気の合う友人と食事を楽しむ」ということを心がけて「食欲の秋」をますます楽しんでください。

脳の力を最大限に活かすために

競泳の北島康介選手が五輪連覇を実現させた際、立役者として知られたのが脳神経外科医の林成之先生です。林先生は「人間の才能や能力を最大限に発揮させるには4つのことを実践するのが重要です」とおっしゃっています。

- ① 前向きで明るい性格でいる
- ② 人の悪口を言わない
- ③ 面倒見のいい人格をもつ
- ④ 否定語を使わない

競泳日本代表チームの合宿で「否定的なことはいっさい言わないようにしよう」と選手たちに話し、「いったん身体を休めてから本番に臨む」というそれまでの常識を「ペースを落とさず一気に駆け上がって本番を迎える」というスタイルに変えることで、見事大活躍へと結びつけました。

「できない」「無理だ」という否定的な情報が入ると、脳や神経細胞はとたんに活動が鈍くなってしまうそうです。

また林先生は「極論を言えば、心(性格)の良さは、脳の良さとイコールです。」とも述べています。確かに心(性格)の良い人は4つの

ことを自然に実践しているように思います。

「自分は性格が良くありませんから」と思っただ方、ほら、否定語はいけませんよ(笑)。

4つの心がけは何歳からでも遅くないそうですから、前向きに実践してみましょ。

心が身体を動かしている

来年100歳を迎える現役医師の日野原重明先生は、医療現場での診察の傍ら全国各地を講演でまわり、数々の著作を発表し続けています。

いつまでも若々しく颯爽とした身のこなしの秘訣を、日野原先生はこう話しています。「意識をせすになるがままに年を重ねていくと、腰が曲がり、身長が縮んでしまったりします。そうならないために、私は『若い、よいイメージをもつ』ことが重要だと考えています。よいイメージをもつために、私はテレビで放映されるファッションショーをときどき見て、モデルを研究します。よい姿勢の参考に、クラシックバレエのレッスンを見学しに行つたこともあります。」

日野原先生を見ていると「イメージが身体に表れている」心が身体を動かしていることがよくわかりますね。

「美味しいと思っただけで食べる」「否定的な言葉は使わない」として「よいイメージをもつ」という賢人たちの教えを上手に活かして、心身共に元気で毎日を楽しまましょ!!

参考文献

「いきいき」2010年6月号(いきいき株式会社)