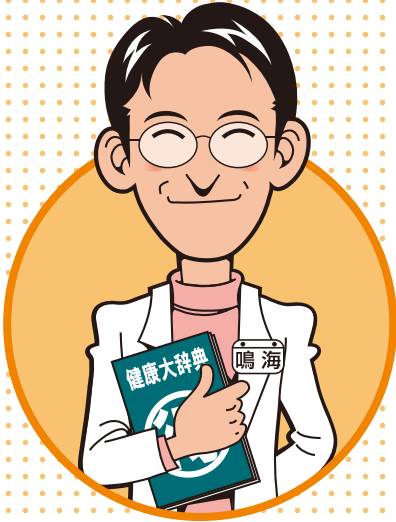


健康タイム



新年、明けましておめでとうございます。
 「1年の計は元旦にあり」。年の初めに健康に良い習慣をつけると、今年も1年健康でいられますよ。
 今月も引き続き*「未病」にアプローチする方法を紹介したいと思います。

脳も身体もリラックス 「指回し体操」

疲れがとれる、イライラがなくなる、肩こりや目の疲れがやわらぐ、心も身体もすっきりして気分が軽くなる、脳が活性化して若返る、など。

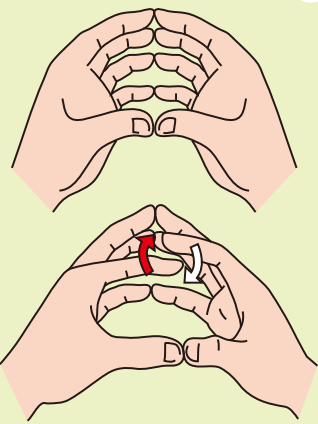
「じつはこれ全部「指回し体操」の効果なんです。ただ指をクルクルと回すだけ、という簡単な動きが、どうしてこんなに凄い力を発揮するのでしょうか。「指回し体操」考案者の栗田昌裕先生はこうおっしゃっています。

「手の指の動きは、人類の進化の過程でいちばん最後に発達した、最も複雑で優れた運動機能です。たとえば、物を作るとか、字を書くといった文明的な活動はすべて、手の指の進化と共に発達しました。指を動かすことは、脳のあらゆる部分を活動させることにつながります。ですから、指を動かすことによって、運動をはじめ、言語やイメージ力、感情や情緒、自律神経の働きなど、さまざまな脳の機能が活性化するので。」

実際「指回し体操」をおこなう前と後では、計算で1割、読書で2割、迷路抜けゲームでは3割もスピードが速くなった、という結果がでています。

指回し体操をやってみましょう!!

- ①両手の5本の指を合わせて、ふっくらとしたドーム状の形を作ります。
- ②それぞれ対になった指を、互いに触れ合わないようにはります。親指、人差し指、中指、薬指、小指の順に最低20回ずつ回していきます。(中指と薬指は回しにくいですが、ゆっくり動きを意識しておこなってください)
- ③回す方向は、右手の指を付け根から見て時計方向に回すのが基本です。慣れたら反対側にも回してみてください。



※未病／東洋医学の思想。「何となく…」といった感じで、身体の不調が感じられる段階。この段階で適切な対処が来ると、大きな病気にかかるリスクはぐんと減り、健康的な毎日を送ることが可能になります。

また自律神経のバランスも整うため、起床時や就寝時におこなうと、寝起き、寝付きがよくなる効果もあるようです。

最初は指同士が触れ合わないで、何回正確に回せるか挑戦してみてください。

ちなみに初心者の平均は、難易度の高い薬指で7回だそうです。(私は3回めで触れてしまいました…)

基本の動きに慣れてきたら、敏捷性(速さ)を高めるにも挑戦してみてください。こちらは多少指が触れ合ってもよいので、30秒間にできるだけたくさん回す、というものです。初心者の平均は、親指85回、人差し指85回、中指65回、薬指45回、小指65回。これをそれぞれ110回、110回、100回、80回、100回まで上げることが目標にして練習するとよいそうです。

いつでもどこでも簡単にできる「指回し体操」。どんどん回して心身を活性化させましょう。

脳力を鍛える「脳トレ」

人間が人間らしく生きるために最も重要な役割を担っている、脳の「前頭前野」。

記憶力や思考力、創造力、コミュニケーション能力といった高度な知的活動や精神活動は、この「前頭前野」という部分が司っています。

「前頭前野を効果的に鍛えて脳力アップをはかることで、脳だけではなく身体全体が若々しく元気になっていきます」とおっしゃる脳科学者の川島隆太先生が提唱する簡単な脳力アップ方法を紹介します。

ナンバープレート暗算法

①基本編 車のナンバープレートの4ケタの数字を1ケタずつ足し、その合計をなるべく速く計算します。

(例) 1+2+3+4=10

②応用編 隣り合った2つの数字を足し、出た答えをさらに2つずつ順番に足していきます。

(例) 1+2+3+4 3+5+7 8+12=20

① 1+2+3+4=10

函館 500
あ 12-34

②

1+2+3+4	3+5+7	8+12
√	√	√
3+5+7	8+12	20
√	√	
8+12	20	
√		
20		

川島先生によると「簡単にできる問題を数多くこなすことがポイント」とのこと。身の周りにある数字をどんどん足してみるのもいいですね。(ただし歩きながらの計算で、人や物にぶつからないように…)。

使えば使うほど鍛えられ若返る、という脳。「指回し」や「簡単な暗算」など、日常生活の中で手軽におこなえる方法を活用して、いつまでも頭脳明晰でありたいものですね。

参考文献 「未病にきく15のワザ」未病にきくワザ取材チーム編(JAF MATE社)