

健康タイム



新年明けましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。
今月も引き続き「からだの声をきいて健康を保つ」というテーマでお話します。

健康情報誌「日経ヘルス(日経BP社刊)」の副編集長として様々な健康情報を世の中に送り出し、現在もフリーライターとして活躍中の北村昌陽さん。今回も北村さんの著書「カラダの声をきく健康学」から、からだの声をきくことの大切さを学んでいきたいと思えます。

「からだの声」「頭の声」か

武道の世界に「居着き」という言葉があります。武術研究家の甲野善紀さんによると、これはパルク状態に陥って判断停止状態になっていたり、すぐに反応出来ずに動けないでいる状態を指すそうです。武道の世界では常にスピードが要求されますから「からだ」が床にくっついてしまおうという意味の「居着き」は、あまり好ましくない状態です。

いっぽう、相撲で勝った方の力士が、試合後のインタビューで「からだ」が勝手に動きました」と答えていたり、陸上競技の短距離走で世界トップクラスの選手が「からだ」が反応して、その後には「ストル」の音が聞こえた」という経験をしていることは、この「居着き」とはまったく逆の状態です。

さて、両者の違いは何でしょうか？
それは「スバリ」頭で考えた行動か、からだ(勝手に)「反応した行動か」ということ。後者は、熱いものを触ってしまった時に、考える間もなく手を引っ込めるのと似ています。頭であれこれ考えたり、既成概念などに捉われていたりしている状態では、吐嗟の反応が出来なくなってしまうんですね。

ふだんの生活の中でも、「あれが食べたいなあ」と思っているのに「からだ」にあまりよくないって何かに書いてたうけと判断したり、苦手な上司またはイヤな誰かと、イヤイヤ顔を合わせてストレスを感じながらも、なかなか環境を変えられなかったり、というのは、「居着き」状態に陥っているようなもの。

「ココロ」から「からだ」が本心に言っていることは、知識や体裁といった既成概念で考える(頭の声をきく)ことではなく、その状態が心地よいかどうかという「からだ」の声をきくことなんです。
健康の「コツ」は、武道の奥義にも通じていたというわけですね。

セロトニン神経を活性化させよう

ある見積もりによると、現代人が接している情報は、なんと江戸時代の約二万倍にもなるとのこと。

膨大な情報が錯綜する現代において、「頭(知識)で考えるのではなく、からだの声をきく」ということは、ますます難しくなりつつありますが、そのいっぽうで「からだの声をきく」ための画期的な研究も進んでいます。

東邦大学の有田秀穂教授が提唱している「セロトニン神経の動きもその」。

脳にあるセロトニン神経は「からだ」全体の活動を鎮めて、ゆったりと落ち着いた「からだ」の状態にしてくれる働きをしていますから、セロトニン神経が活性化することで、さまざまなことでは「喜ばない」「ごっすりとした気分」でいられるようになります。このような「からだ」の安定は、からだの声をきくための大切な条件。からだの声をきくためにも「セロトニン神経の活性化」はとても大切なのです。

セロトニン神経を活性化させる3つの条件

- ①リズム運動
ウォーキングや水泳、縄跳び、ダンスなど一定の動きを繰り返して行なう運動が効果的。いちばん身近なところでは、咀嚼や、呼吸も立派なリズム運動です。但し、漫然とした咀嚼や呼吸よりもよく噛むことや、意識的に呼吸をおこなう呼吸法の方がより効果的です。
- ②太陽の光を浴びる
朝に太陽の光を浴びると、心身のバランスが整い一日中元気に過ごすことが実感できます。快眠の「コツ」でもあります。
- ③スキんシップ
誰かと話をしたり、触れ合ったりといったコミュニケーションは、とても大切です。可愛がっているペットを撫でることもいいですね。相手のセロトニン神経も活性化されますので「石」鳥の効果です。

ストレスをためてしまおう人の共通点は「自然のリズムから離れて生活していること」だと言えます。確かに、セロトニン神経を活性化させるための条件は、どれも自然の摂理に適ったことばかり。

「朝は日の出と共に目覚め(太陽光)、日中も光を浴びながら自分の足で歩き(リズム運動)、陽が落ちたら家族や仲間が身を寄せて眠る(スキんシップ)。(「カラダの声をきく健康学」(岩波書店・二〇一二年))

「ココロ」から「からだ」の健康を保つ秘訣は「私たちが自然の一部であるココロ」に気がつき、自然の「部」である「からだ」の声をきくことなんです。

参考文献

「カラダの声をきく健康学」北村昌陽著(岩波書店)

「健康の基本」

鳴海周平・著
帯津良一・監修

健康の基本
心と体を健康にする
カンタン習慣63

1,400円+税

心と体を健康にする
カンタン習慣63
(ワニラズ)

「健康の基本」は、帯津良一先生推薦の健康の本。帯津良一先生が「健康の基本」を著したことが、この本に大きく影響を与えています。帯津良一先生は、心と体を健康にするための実践的なアドバイスを数多く提供されています。この本は、健康の基本を学ぶための最適な教材です。

お近くの書店またはインターネットでお買い求めください。

各界から推薦の声が続々!!



「健康のコツってこんなにカンタンなんです。さっそく毎日実践して、嬉しい効果を実感中!! 主人の健康管理にも役立っています」

自民党総裁夫人 安倍昭恵さん



「鳴海さんの本、ずっと待ち望んでいました! ページをめくるたびに、身も心も軽くなる…。鳴海流「読むサプリメント」に、ありがとうございます」

「ツキを呼ぶ魔法の言葉」著者 五日市剛さん



「こんなにわかりやすい健康本が、今まであったでしょうか! 読み進むほどに癒される…。すぐに実践出来ることばかりで、若返って生き生きしていく自分が見えるようです!」

クッキングキャスター 星澤幸子さん

鳴海周平プロフィール



- 1971年 北海道生まれ。札幌光星高校卒。ヒーリング関連の仕事やクリニックでの勤務経験から、骨盤調整法、予防医学など心身の癒しについて学ぶ。
- 2000年 勤務先の社内ベンチャー事業として、健康食品や化粧品を扱う「通販事業部」を立ち上げ事業部長に就任。
- 2009年 株式会社エヌ・ピュアを設立し代表に就任。心身を癒す本物商品の開発・普及にあたる傍ら、心身の健康に関する情報を各種情報誌への連載やラジオ番組、ツイッター、ブログなどを通して伝えている。

エヌ・ピュア公式サイト

<http://www.npure.co.jp/>

エヌ・ピュアfacebookページ

<https://www.facebook.com/npure.jp>

ココロとからだの健康タイムブログ

[アメブロ] <http://ameblo.jp/npure/>

健康に関するツイート

[Twitter] <http://twitter.com/#!/narumishuhei>