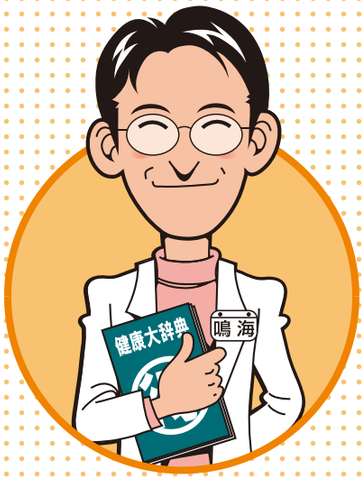

こころとからだの 健幸タイム

No.169

たったの1分で、誰もが健康になれる!
しかも、とても簡単で、よく効く
「1分間でできる健康法」を紹介します。

今月の1分間健康法

あくびをして口元とあごをゆるめると、疲れやダルさがとれる

〈主な効果〉
アレルギー症状の改善
睡眠時無呼吸症候群の改善　免疫力が向上する

〈特にこんな人へオススメ〉
日中に眠くなる　朝までグッスリ眠りたい
なんとなく気分が晴れない　アトピー性皮膚炎
ぜんそく　便秘　首や肩のコリ

「かたい＝不調」「ゆるい＝快調」

からだのどこかに不調を感じているとき、その箇所を触ってみると、たいてい固くなったり、こわばったりしています。

例えば、胃が痛い時などは、ちょうど裏側にあたる背中の部分を触ってみると、固くなっていることがわかるでしょう。肩や首の「コリ」は、わかりやすい例ですね。

つまり、からだが適度に「ゆるんでいる」ことは、健康を保つうえでたいせつなポイントなのです。

では、「ゆるんでいる」状態を保つには、どうしたらよいでしょうか?

じつは、全身をゆるめるために重要となる場所が「口元」なんです。

食道～胃～小腸～大腸～肛門とつながる消化器官の入り口である「口元」がゆるむと、からだ全体もゆるむことがわかっています。

「からだの芯」である内臓が適度にゆるむことで、からだは本来の自然治癒力を存分に発揮できるようになるのです。

全身をゆるめる超・簡単なコツ

では、口元をゆるめるためにはどうすればいいのか?

いちばん簡単なのは「あくび」をすることです。

「あくび」は、血液中の酸素濃度が下がってきたことを、脳の奥にある視床下部の室傍核（しつぼうかく）という神経細胞の固まりが感知して発生します。

あくびによって、あごや首の筋肉がストレッチされることで、血液の循環がよくなり、脳に酸素が届けられるという仕組みです。

また、あくびには脳幹を活性化させる効果もあることがわかっています。

原始脳や生命脳ともよばれる脳幹は、生きるために必要なすべての働きを司っているところで、自律神経やホルモン分泌、免疫系、呼吸や筋肉なども管理している生命の要です。

動物が時々大きなあくびをするのも、脳幹を活性化させて、つねにベストな状態を保つための本能なのかもしれませんね。

ところが最近、あくびがすんなり出てこない人が増えているのだそうです。

そうした人たちに共通しているのは「からだが緊張して固くなっている」ということ。

とくに後頭部から首の後ろ、背中、腰まわりまでが、とても固くなっている状態なので、「からだの声」を聞く感性が鈍ってしまっているのです。

とは言っても、あくびは頑張って出てくるものではありません。むしろ、頑張ってはよけい出てこないでしょう…。

そこでオススメしたいのが「あくび誘導法」。

じっさいにやってみるとわかりますが、上手にあくびを誘導できたときの気持ちよさは何ともいえません。

私自身、この方法で初めて大きなあくびが出たときは、涙と一緒に何度も自然なあくびが出てきました。

「からだの芯からリラックスすることが、こんなに気持ちのいいものだったとは…」

そう感じていただけること請け合いの健康法です。

実践!! あくびで口元をゆるめる健康法

①なるべく浅めに椅子に腰かけ、リラックスしたまま、背筋を伸ばして前を向き、口をゆっくり大きく、ぽかんと開きます。

②そのまま数秒間キープして、口を閉じます。（何度か繰り返します）

③あくびがでたら、ゆっくりその感覚を味わってください。

最初はなかなか思ったように出ないかもしれませんが、あくびが出なくても口を大きく開け閉めするだけで十分効果がありますので、あせらずゆったりした気持ちでおこなってください。

参考文献
『医者いらずになる 1分間健康法』帯津良一・鳴海周平著（ワニ・プラス）

鳴海周平 プロフィール

北海道生まれ。幼少の頃から可愛がってくれた曾祖母への想いから、ヒーリングなど心身を癒す健康法・養生法を学ぶ。現在（株）エヌ・ピュアの代表として、こころとからだ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、Web、講演などを通して発信中。著書に『医者いらずになる 1分間健康法』（帯津良一氏との共著）『小食・不食・快食』の時代へ』（はせくらみゆき氏との共著）などがある。

鳴海周平オフィシャルサイト
http://narumi-shuhei.com/
エヌ・ピュア公式サイト
http://www.npure.co.jp/

健幸エッセイスト　鳴海周平の本

「こころとからだの健幸タイム」10年間の集大成。毎日の生活でできるカンタンな健康法が満載です。
［著］鳴海 周平
［監修］帯津 良一
定価 1,400円+税
発行:ワニ・プラス

健康長寿を実現する「食」の秘訣がわかります。こころとからだに効くやさしいレシピつき!!
［著］星澤 幸子
鳴海 周平
定価 1,400円+税
発行:ワニ・プラス

いつでもどこでも1分間でできる選りすぐりの健康法が満載。全17項目イラストつき!!
［著］帯津 良一
鳴海 周平
定価 830円+税
発行:ワニ・プラス

「食のとらわれ」から自由になる、日本一ゆる～い「小食・不食」への誘い本です。
［著］はせくらゆみき
鳴海 周平
定価 830円+税
発行:ワニ・プラス

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。