

健幸タイム



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

両腕を大きく振りながら、その場で足ぶみをすると、**血糖値が下がる**

【主な効果】

生活習慣病の予防・改善 首・肩・背中中の「コリ」の緩和
【特にこんな人へオススメ】
血糖値が気になる 血圧が気になる
運動不足を感じる 健康的にダイエットしたい
なんとなく気分が晴れない 腰痛 便秘

「歩く」効用

下半身には、からだ全体の筋肉と血液が約7割も集まっています。
なので、ここを積極的に動かすウォーキングには、さまざまな健康効果があるのです。

- ・糖と脂肪が燃焼して、**糖尿病を予防・改善**する
- ・血液の循環がよくなって、**血圧が安定**する
- ・新陳代謝がよくなって、**健康的にダイエット**ができる
- ・ビタミンやカルシウムの吸収率が高まり、**骨粗しょう症を予防・改善**する
- ・リズム運動がセロトニンを活性化させ、**心身の健康バランス(自律神経)が調う**
- ・その結果、健康の3要素である「**快眠・快食・快便**」を実感できる
- ・**脳の血流促進**とほどよい刺激が、**認知症などの予防改善**につながる

今すぐ歩きたくなるくらい、「ス」い効果でしょっ？
江戸時代から続く健康書のロングセラー『養生訓』にも「食後には300歩ほど歩く」といっている記述があります。

著者の貝原益軒さんは、もともと丈夫なからだではなかったようですが、健康によいといわれるさまざまな健康法を実践して、当時としては珍しい84歳という長寿をまっとうしました。そんな益軒さんが、自らの体験の集大成として「亡くなる前年にまとめあげたもの」が『養生訓』ですから、三言二言に宿る説得力に重みがあるわけです。

益軒さんにならって、私も毎食後散歩をしています。歩数は1000〜5000歩ほど。時間にすると10〜15分といったところです。少し食休みをしてから、テクテクと出かけていくわけですが、これがとても気持ちいい。前述の健康効果をからだです感できます。

「食後」がベストタイミング

益軒さんが述べている「食後」というのも、たいせつなポイントの1つです。

医学博士の久保明先生によると、血糖値がピークになる食後30分から1時間ほどのタイミングでからだを動かすと糖がエネルギーとして使われるため、血糖値が10〜15%ほど下がります。つまり「糖尿病などの生活習慣病を予防・改善する効果がある」ということになりすね。

この「からだを動かす」方法として、久保先生をはじめ多くの専門家が勧めているのが「歩くこと」。江戸時代に益軒さんが述べていたことは、とても理に適っているわけですね。

からだ全体の筋肉と血液の約7割が集まっている下半身を動かすことで、全身の血流がよくなり、穏やかなリズム運動によって自律神経のバランスも調います。

自律神経は食べものの消化吸収や排泄、睡眠に深く関係していますから、快食・快便・快眠という健康の3要素をすぐに実感できるのです。

実践!! 1分間足ぶみ健康法

「でも、いざウォーキングとなると、なかなかまとまった時間がとれないなあ……。」

そんな方にお勧めなのが1分間足ぶみ健康法です。暑い夏や寒い冬には、散歩へ出かけるのがちょっと億劫になることがあります。そんなときはその場で「足ぶみ」。テレビ番組を観たり、なにか考えごとをしなからだと、あつという間に時間が経ってしましますが、基本的にはそんなに長く歩く必要はありません。『養生訓』に記されている歩数も300歩、時間にして約3分です。

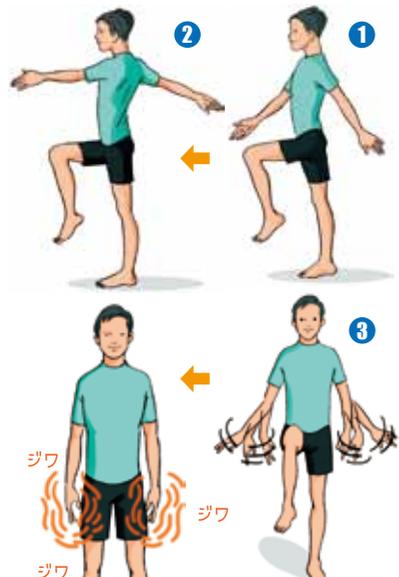
一度にたくさん歩数(時間)を歩くよりも、毎日続ける方がたいせつです。先ずは1分間。次に紹介するような歩き方で始めてみてください。(食後に限らず、1日に何度でもどうぞ)

習慣になる頃には、前述のさまざまな健康効果を実感できていることと思います。

①その場で足ぶみをします。

②前半(約30秒間)は、両腕を前後に大きく振って、鎖骨と肩甲骨が動いていることを意識します。

③後半(約30秒間)は、手についた水をほらっつちやっつに両手をフラフラさせながらおこないます。終わったら肩の力を抜いて軽く目を閉じ、両手のジワジワした感触を味わいます。



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

最新刊!! 目覚めた魂

あなた自身が「パワースポット」になる方法



月刊100万アクセスの「天下泰平」ブログと、スピリチュアル旅行記「魂の紀行」のコラボレーションが実現!! 「新しい時代」に向けて、一人一人がパワースポットになる方法をお伝えします。

発行：株式会社ワニ・プラス
定価 **1,512円**(税込)

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。

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)などがあがる。

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/>