

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

**寝る前に日記をつけると
自律神経のバランスが調い
認知症も予防できる**

＜主な効果＞

自律神経のバランスが調う 認知症の予防改善
生活習慣病の予防改善

＜特にこんな人へオススメ＞

朝までグッスリ眠りたい 何となく体調がすぐれない
物忘れが気になる 何となく気分が晴れない
やる気が出ない

寝る前の「日記」で 体調に変化があらわれた!?

もう20年以上、寝る前に「日記」を書いていきます。
書き始めたのは、少々ハードな業務の会社に務めていたころ。すでに呼吸法やウォーキングなど、いろいろな健康法を試してはいましたが、日記は健康とまったく関係のないものと思っていました。「毎日の出来事を書いておく」と、そのうち何か役に立つことがあるかもしれないなという軽い気持ちで始めたのです。

ところが、日記をつけ始めてひと月ほど経ったころ「からだが軽い!」と感じる日がしばしば続いていることに気がしました。

当時務めていた会社は、早朝出勤の深夜帰宅という日が多く、休みの日を除いて「からだが軽い」と感じることはほぼ皆無……。慢性的なからだのダルさ、重さは当たり前なことでしたから、こうした体調の変化にはけっこう敏感だったんですね。

とは言え、急にからだが軽くなった理由として、何か思い当たることがあると言えは「日記」をつけ始めたころから。当時おこなっていた健康法も多々ありましたが、どれもしばらく続けていたものばかりでしたから、いったん「日記」を書くと、ところが整理されてストレスが解消されるのかなという結論に、何となく落着いていたのです。

なぜ「日記」は効くのか?

それから20数年、ほぼ毎日、日記を書き続けてきたわけですが、先日とうとう「日記が健康によい」という根拠が示されている本を発見しました。

それは、順天堂大学医学部・小林弘幸教授の「3行日記」を書く、なぜ健康になれるのか?」(アスコム)。
小林先生は同著の中で次のように述べています。

「病気になる、体調が崩れる、夜眠れなくなる、無性にイライラするなど、すべての不調は自律神経のバランスの乱れから来ています。心身の健康はもちろん、人間活動の好不調はみんなこのバランスによって左右されていると言ってもいいでしょう。(中略)

私はひとりの医師として、ずっと自律神経をコントロールする方法を追い求めてきました。睡眠、食事、運動はもちろん、呼吸の仕方や時間の使い方、日常生活の心がけにいたるまで、あらゆる方面に目配りしながら自律神経のコントロールにつながるノウハウを模索してきたわけですね。

そして、こうした末にたどり着いた究極の自律神経コントロール法が「日記をつけること」なのです(後略)。

日記をつける効用は「自律神経のバランスが調う」ことであつたんですね。

以前にも何度か述べたように、自律神経を調えることは健康の要。

寝る前に1日を振り返って、こころ静かに日記を書くことは、交感神経優位だった昼間の状態から、からだを休める副交感神経優位の状態へと切り替える「スイッチ」の役割を果たしていたのです。

また、起こった出来事などを振り返って日記を書くという作業は、とても脳を使います。とくに、記憶中枢である海馬や脳の司令塔とも呼ばれる前頭葉がよく使われることで、脳全体が活性化し、認知症の予防にもつながります。

生涯現役を目指す人にも、寝る前の日記はオススメの習慣です。

寝る前につける「日記」の 1日をリセットする

前述の小林先生が提唱する「3行日記」は、寝る前にその日1日を振り返り、①今日いちばん失敗したこと(もじくは体調が悪かったこと、嫌だったこと)、②今日いちばん感動したこと(もじくは嬉しかったこと)、③明日の目標(もじくは今日いちばん関心があること)の3点を、1行ずつ、なるべく簡潔に書く、というものです。

「嫌なこと→いいこと→目標」という順番に書くことで、今日の反省から将来のモチベーションへ「日記」が気持ちを引き上げてくれる、と言います。

私が書いてきた日記は、時間帯こそ「寝る前」で一緒なのですが、内容は出来事を羅列しただけのかなりシンプルなものです。何時に起きて、何を食べて、どんなことがあつたのか。誰と会って、何時に帰宅したのか。天気と気温はどうだったか……。と、かなりざっくりとした内容です。小林先生の「3行日記」は、「他人に見せたくない(見られない)」ことを前提としています。私はいつ誰に見られてもいいように書いていますから、感情すべてを吐露するようなどは書きません(笑)。

それでも日記の持つ効果は20数年で十分に体感してきましたから、どちらでもご自分にあったスタイルでよいのだと思います。

過去の日記を振り返ってみて気づくのは、「自律神経が安定しているときの文字は、とても丁寧」だということ。逆に、不安定な要素の多かった日は、かなり乱雑です。

自律神経は行動からもコントロールできます。文字は「ゆっくり」と、なるべく丁寧に書くよう心がけることで、自律神経を安定させてくれる効果はいちだんと高まるでしょう。

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



月間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。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなう(株)エヌ・ピュア代表。健康エッセイストとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「ココロとからだの健康情報」を発信している。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)、『目覚めた魂』(滝沢泰平氏との共著) (すべてワニ・プラス) など。近年は、アースヒーラーとしても世界各地を巡礼。旅の記録をブログ「魂の紀行」で発表している。

エヌ・ピュア公式サイト

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

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