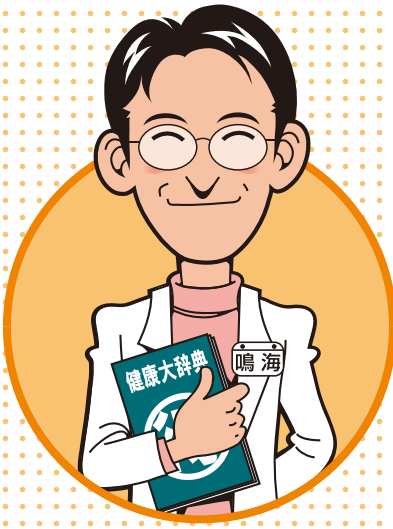


# 健幸タイム



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

朝に太陽の光を浴びると

1日中快適に過ごせて快眠になる

〈主な効果〉

- 睡眠の質がよくなる 体内リズムが調う
- 生活にメリハリがつく
- 〈特にこんな人へオススメ〉
- 寝付き、目覚めがよくない
- なんとなく体調がよくない
- ストレスを感じやすい
- なんとなく情緒が不安定
- 元氣が出ない やる氣が出ない
- 氣分が晴れない

「寝つき」がよくなる方法

「どうしたら、そんなふうになれるの？」  
私の寝付きの早さと目覚めのよさを知る人は  
皆さんそう言います。  
枕に頭をつけた数秒後にはもう寝息を立てて  
いる……。こんな快眠生活になったのは、朝に  
「あること」をするようになってから。  
そう、今回のテーマ「朝に太陽の光を浴びる」  
ようになってからのことです。

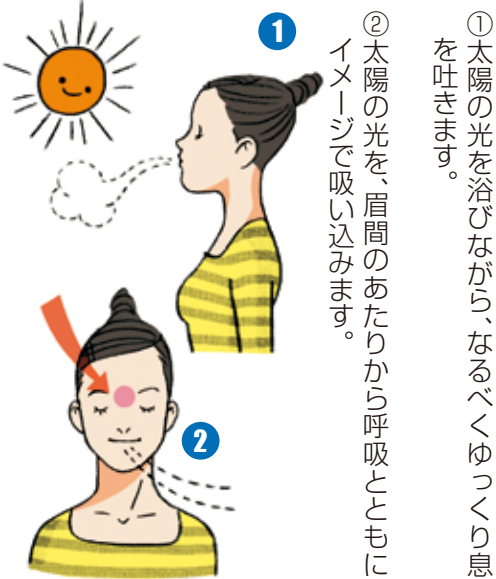
人間はもともと「夜明けとともに起き、日暮れ  
とともに休む」という生活を、遙か昔から続けて  
きました。コンビニエンスストアなど深夜営業  
のお店が出来たのは、せいぜいここ数十年のこと。  
私たちのからだには、本能的に数万年単位の  
記憶が刻み込まれているのです。  
地球は自転しながら、太陽の光を受け取って  
います。つまり、太陽の光を浴びることは、地球の  
自転をからだで感じるといふこと。からだは太陽  
の光を浴びることで、宇宙のリズム、自然界のリ  
ズムと同調するようになっていますね。

太陽の恩恵「セロトニン」

太陽の光が睡眠に与える影響は、セロトニン  
という神経物質が関係しています。  
これは、眠りに関係するメラトニンという  
神経物質が、セロトニンの量に大きく左右され  
るため。メラトニンは日が沈むと体内でつくら  
れますが、その材料がセロトニン。つまり、日が  
昇るとつくられるセロトニンの量が、そのまま  
睡眠の質を決めているということになります。  
そして、このセロトニンをしっかりと分泌させる方  
法の1つが「太陽の光を浴びること」なのです。  
セロトニンは、自律神経や感覚器などを通して  
こころの作用にも大きな影響を与えています。  
「何となく体調がよくない」「やる氣が出ない」「氣  
分が晴れない」といった症状が、太陽の光を浴び  
ているだけで改善してしまうのも、「セロトニン  
の効果」と思えば納得ですね。

太陽をイメージした瞑想

ただ太陽の光を浴びているだけでも十分です  
が、合わせて瞑想をおこなうと、いっそう効果が  
実感できます。



③その光を、頭の中から首、肩、胸、お腹、手足の先  
という感じで全身の隅々までしみこませてい  
きます。



④吐く息で、体内を満たしている光をからだの  
外側にまで広げていきます。

⑤光の繭に包まれ  
ているようなイ  
メージで、心地よ  
さを感じます。



まずは1分間を  
目安におこなって  
みましょう。  
慣れてきたら、  
心地よく感じる範囲で繰り返してください。

1年の計は元旦にあり。  
そして、1日の計は朝にあり。  
氣持ちの良い朝はその日1日を快適にして  
くれますよ。

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（コナラ）

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。健幸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「こころとからだの健幸情報」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/>