

## 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。

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」さえあれば納得ですね。

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。

①太陽の光を浴びながら、なるべくゆっくり息を吐きます。

②太陽の光を、眉間のあたりから呼吸とともにイメージで吸い込みます。



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ください。



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、コナラス

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/>