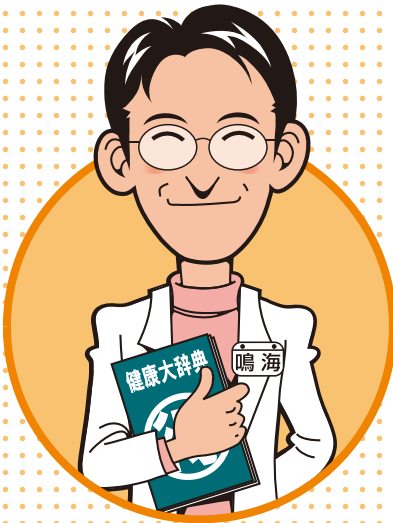


健幸タイム



たったの1分で、誰もが“健脳”になれる！
とても簡単で、よく効く「1分間でできる
“脳活”法」を紹介します。

**1分間、布団の中で手と顔を
すり合わせる**

からだの「末端」に意識を向ける

脳はからだを動かす司令塔。そして、からだの各器官からの情報を分析する中枢です。各器官で感じた情報は、そのまま脳へと伝達されるので、こまめに動いている人ほど皮膚から脳への刺激が伝わって、脳が活性化します。

「こまめに動く人はボケない」と言われる理由です。

中でも、手や足といった「末端」をよく使う人は、脳がとても活性化しています。


芸術家や、伝統工芸の職人に健康長寿な人が多いのは、旺盛な創作意欲という精神的な要素に加え、常に末端を意識した「目にみえない全身運動」が行われていることも大いに関係しているのだと思います。

朝、布団の中で「生活のリズム」をつくる

脳は、基本的に新しい経験や変化のある生活を喜びます。でも、専門家が「これだけは、変化の少ない方がいい」と言っているのが「生活のリズム」。特に起床と就寝の時間です。

「最近、物忘れがひどくて」とか「時々、頭がうまく働かない」と感じている人が、朝、一定の時間に起きて太陽を浴びるようにしただけで、自然に治ってしまうことがあるのは、「生活のリズム」が、脳の働きや自律神経と深く関係しているからなのだそうです。

だから、起床時に布団の中で「手や指、顔などの末端」から、からだを自覚めさせてあげることが、「生活のリズム」を調べて、脳を活性化させるとてもよい方法なのです。

1 両手を10秒ほどすり合わせます。  約10秒



2 片方の手で、もう片方の指を1本ずつつまみながら3~5回こすります。脳の反射区である親指は、爪の生え際を少し強めに揉みます。



3 顔全体、首(前後)にかけて、耳も指の間に挟み込むようにして、まんべんなくこすります。



起床時に布団の中で、気持ちよく「末端」を刺激すると、「健脳」な1日を過ごすことができますよ。

参考文献

「死ぬまでボケない1分間脳活法 帯津良一・鳴海周平著」ワニプラス

鳴海周平の最新刊

毎日1分！カンタン脳活

この1冊で、もう認知症も怖くない！！

死ぬまでボケない

1分間「脳活」法



帯津良一・鳴海周平 著 (ワニプラス)

定価 880円+税 発行:ワニプラス

ベストセラー『医者いらずになる「1分間健康法」』の著者たちが贈る、認知症予防、ボケ防止習慣の決定版！

ホリスティック医学の第一人者で、今年81歳になる帯津良一先生の超人的スケジュールと明晰な頭脳を支える「健脳の秘訣」を、健幸エッセイストの鳴海周平がインタビュー。いつでも、どこでも、誰でも簡単に1分間でできる「脳」にいい習慣をわかりやすいイラスト満載で解説します。帯津先生オススメの「1分間気功法」も写真入りで紹介！！

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)など。近年は、アースヒーラーとして世界各地を巡礼。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/>