

# 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。



**就寝前の1分間、首の後ろをやさしくマッサージする**

質のよい睡眠が、脳を健康にする

脳神経外科専門医として、長年、脳機能回復に携わってきた築山節先生は、「よく物忘れをする、思考がうまく整理できない、という人は、睡眠不足である場合がよくある」と言います。これは、記憶の定着、思考の整理が、寝ている間に効率よく進められるためだそうです。

たしかに、寝る直前まで一生懸命考えても思い浮かばなかったことが、翌朝、目覚めとともに思いついていたり、寝ている間にいい案がひらめいて飛び起きたり、といった経験はよく聞くところですから、寝ている間に、脳が思考を整理してくれているのでしよう。前回お伝えした「朝を生活の原点にする」とことと同じく、夜はぐっすり「質のよい睡眠をとる」ことも、脳を健康に保つためには、とても大切なことなんです。

今回は、睡眠の質を高める2つの方法を紹介します。

**就寝時におこなう首のマッサージ**

睡眠中は、自律神経の副交感神経が優位になっている状態。首は、この副交感神経の働きをコントロールする場所でもあるので、寝る前に、やさしく丁寧に首をマッサージすることで、自律神経を睡眠モードへと導くことができます。

1 あおむけの状態、リラックスします。



寝る前に首を温めて柔らかくすると、睡眠の質が高まります。1日中、大切な頭を支えてくれた首の働きをねぎらうように、感謝の気持ちを込めておこなしましょう。

2 首の後ろに左右どちらかの手のひらを当て、親指以外の4本の指で反対側の首(髪の毛の生え際から首全体)をゆっくりもみほぐします。中指の第1関節を凝っている箇所のようにすると、より効果的です。反対側の手のひらでも同様におこないます(両方合わせて1分間ほどが目安です)。



脳に近い後頭部から首にかけては、脳活効果が高いツボもあります。力を入れずに「気持ちいい」と感じる程度で、やさしくおこなってください。

**寝ながらおこなう手当て呼吸法**

昔から「手当て」と言われるように、手には癒しの効果があります。痛みや不快を感じ

1 片方の手を胸の中央に、もう片方の手をへその少し下あたりに当てます。



2 そのまま手の温もりを感じながら、複式呼吸を繰り返します。そのまま寝てしまってもOKです。

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「こころ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)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/>

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！



**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

お近くの書店、またはインターネットで買い求めください。

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  
じる箇所へ自然に手を当てているのも、本能が手による癒しの効果を知っているからでしょう。寝ている間に、この「手当て」を活用すると、睡眠の質はさらによりよくなります。手を置く場所は、胸の中央と、お腹(へその下あたり)。胸の中央にある胸腺と、お腹(腸)は、ともに免疫力の中心となる場所なので、睡眠の質を高めてくれるのです。