

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、耳をひっぱりながら
「あいっべー」と言う

耳は、生命力の源とつながっている

東洋医学で、耳は、発育や生殖、排泄に
係する「生命力の源とつながっている場所」。
なんと、365個以上のツボが密集していま
す。また、歳をとると、耳鳴りや難聴といっ
た症状が出やすくなることから「年齢による変
化があらわれやすい場所」でもあります。

つまり、耳をひっぱって適度に刺激するこ
とは、生命力の源にはたらきかけ、若々しさ
を保つ効果がある、ということになります。

耳をひっぱることが、脳に良い理由はもっ
つ。

頭蓋骨は23個の骨が組み合わさってでき
ていますが、日常生活で生じる微妙なズレが、耳
をひっぱることで元の状態に戻る、と言われ
ているのです。

頭蓋骨のバランスが調うと、全身のバラ
ンスも調いますから、体調もよくなって当然
ですね。

耳をひっぱるだけでも、これだけの効果が
ありますが、さらに「口の動き」を加えること
で、効果は一段と高まります。

99歳でモンブランの大滑降に成功したプロ
スキーヤーの三浦敬三さんは、口を大きく開
けて舌を出す、という体操を毎日 50回繰り返
していたそうです。

耳をひっぱりながら、口を大きく動かす健
康法で、健康・健脳を保ちましょう。

耳をひっぱりながらの
「あいっべー」体操



1 まずは、耳全体を揉み
ほぐすように、やさし
くマッサージ。

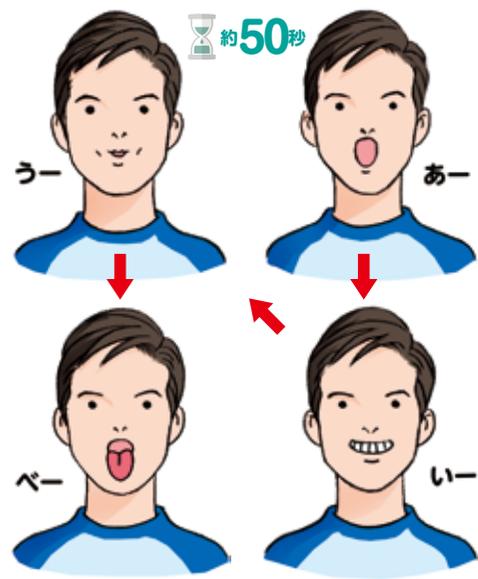


約10秒

3 肘を軽く横に張って、両耳をやさしくひっぱります。真
横より、少し斜め後ろにひっぱるようなイメージです。

2 楽な姿勢で、目線は水平にします。親
指と、人差し指が中指で両耳をつま
みます。

4 そのまま、口を楯田形に開く感じで「あー」の筋肉を両耳に
寄せる気持ちで「いー」くちびるを動かして「うー」舌を突
きだしながら「べー」
これをゆっくりと5回繰り返します。



約50秒

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) (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/>