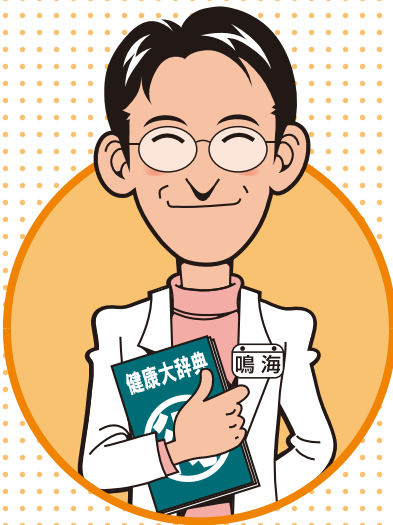


健幸タイム



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、手と足の指で
握手をする**

手の指を刺激すると、脳によい

脳などの部分が、からだのごことつながっているのかを示したホームンクルス人形というものがあります。

ここで注目すべきは、全身における手と顔の大きさ。他の箇所と比べて、手と顔、特に「手の指」の比率がとても大きいのです。比率の大きさは、そのまま脳に対する影響を示していますから、「手の指を刺激すると、脳によい」ということになりますね。

医療のリハビリ現場では、手すりを使った歩行訓練や、筋力トレーニングなどをおこなう「理学療法士」による「ハビリ」と、腕や手指の動きなどを回復させることを主に行っている「作業療法士」による「ハビリ」があります。

認知症専門医の長谷川嘉哉先生は、著書『親ゆびを刺激すると脳がたちまち若返りだす！』の中で、次のように述べています。

「私は長年、現場でリハビリの様子を見ると、作業療法士による手の5本指をつかうリハビリが、毎日の運動習慣に匹敵するほど、脳に良い刺激を与える運動だとわかってきました」



手と足の指で握手

リハビリの現場でも、脳に与える手指の影響の大きさが証明されているんですね。

手の指と、第二の心臓ともよばれる足を同時に刺激することで、健脳効果はさらに高まります。ふだん動かすことの少ない足の指を活用した「手と足の指で握手」を、毎日の習慣にしてみましょう。



- 椅子や床などに座り、手の指で、足の指を1本ずつマッサージします。爪の生え際を少し強めに揉んだり、足の指を軽く回転させるように揉んだり、というアレンジを加えると一そう効果的です。 約20秒
- 右手の指と、左足の指(または、左手の指と右足の指)を組み、握手をします。
- そのまま、足首を左右に10回ずつ、やさしくまわします。 約20秒
- 脳の反射区である手の親指で、足の親指を付け根から揉み上げます。そのまま、足の裏全体をマッサージしてもよいでしょう。 約20秒

2の握手は、最初はうまく指が開かないかもしれませんが、ゆっくりと繰り返しているうちに、だんだん開きがよくなってきます。無理をせず、あせらず、のんびりとおこなってみてください。

3の足首をまわすときに、手首も一緒にまわすようにすると、「げんけつ原穴」と呼ばれる自然治癒力を高めてくれるツボが刺激されて、さらに効果がアップします。

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！
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。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！！

死ぬまでボケない
1分間“脳活”法
帯津良一 × 鳴海周平

毎日1分！
27の脳活習慣
脳を鍛える習慣が、認知症を予防する

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

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**