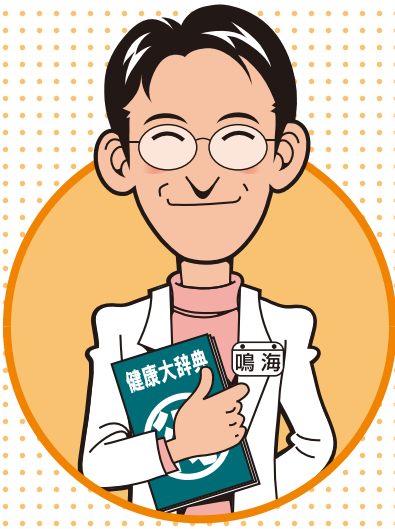


健幸タイム



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、ゆっくり、
8方向を見る**

目をよく動かす人は、ボケない!?

初めてのことに接する機会が多い赤ちゃんの頃や、何にでも好奇心旺盛になる子ども時代。いつも、キョロキョロと周りを見まわしながら、脳はその度、とても良い刺激を受けています。ところが、年齢を重ねるにつれて、目を動かす範囲は、だんだんと狭くなる傾向にあるようで、認知症を発症している人にいたっては、目をあまり動かさなくなってしまうのだそうです。

さまざまなおことに興味を持って、視線を多くものに向けている行為は、脳を健康に保つためにも、たいせつなことなんですね。

1分間、ゆっくり、8方向を見る

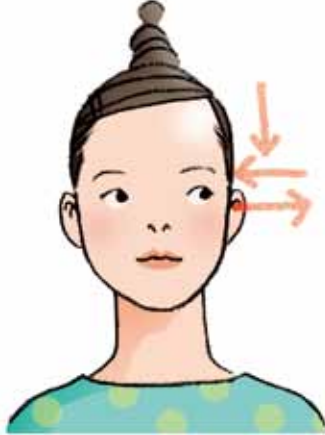
前述のように「認知症の人は、目をあまり動かさない」のであれば、「意識して、目を動かす」ことは、認知症の予防になる、といえるでしょう。ふだん動かすことがない方向へ視線を向けることも、脳にはよい刺激になります。また、ゆっくり動かすことで、自律神経のバランスも調います。

1分間「ゆっくり、8方向を見る」ことは、とても効果的な脳活法なのです。

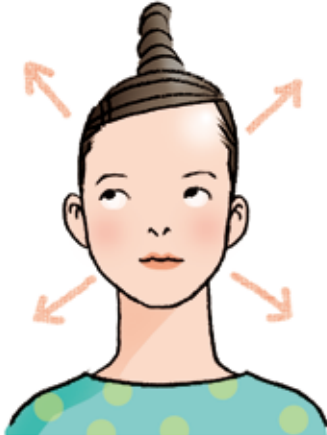
注意点は、顔を一緒に動かさないこと。
1方向につき、約3秒ずつおこなうと、
1分間で2周できます。



1 できるだけ上を見るようにして、目だけを上方向へ動かします。



2 同じく、下、右横、左横、と順番に目を動かして、その方向を見ます。



3 同じく、右斜め上、左斜め下、左斜め上、右斜め下と目を動かします。

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（ワニブラス）

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
(ワニブラス)

定価 950円(税込)
発行:ワニブラス

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。(すべてワニブラス)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/>