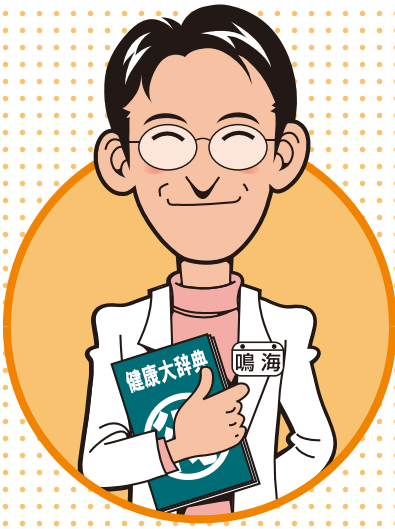
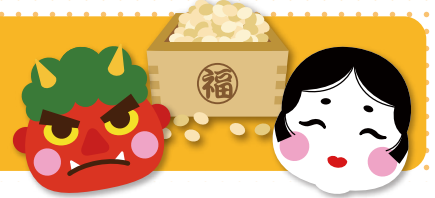


健幸タイム



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、
大腿四頭筋を使う**

無料のチーズバーガーを目当てに…

ニュージーランドに住む80歳の女性は、ご主人を亡くして以来、無料のチーズバーガーを食べられるお店に通うことが生きがいになってきたそうです。でも、そのお店までの距離は約5km。足が不自由なため、歩行器を使って1時間はかかります。それでも、往復2時間をかけて20年以上もそのお店に通い続けたのだそうです。

注文するメニューはいつも、無料のチーズバーガーとホットチョコレート。食べたチーズバーガーが8000個を超えたところで、地元メディアの取材が入りました。

「なぜ、そんなにチーズバーガーが好きなんですか？」

「たぶん、無料だから」(笑)

お店も、専用のテーブルを用意して、彼女が来店するのを楽しみにしていたと言いますから、店員さんとのコミュニケーションはもちろん、往復の道中でも、景色や出会う人々とのおしゃべりを存分に楽しんだことでしょう。

往復2時間のウォーキングが、彼女の足腰を鍛え、100歳を超えてもなお、そのお店に通い続ける原動力になったのだと思います。

太もも前側の大腿四頭筋を鍛える

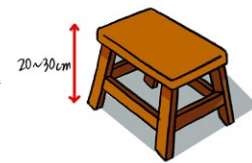
老化は足腰からやってくる、と言われます。特に、太もも前側の大腿四頭筋は、年齢と共に衰えやすい筋肉で、ここをいかに鍛えておくかが、脳を健康に保つポイントでもあります。

いちばん簡単な方法は、階段を上り下りすること。坂道も平地の2〜3倍の運動強度になるので、ちよつときついかなと思うくらいが、筋肉を鍛えることになります。

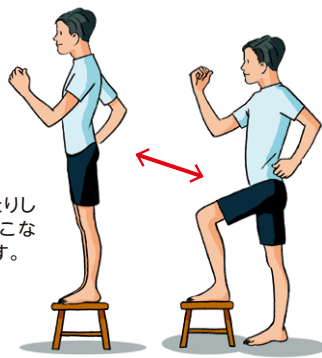
「残念ながら我が家は平屋です。近くに坂道もありません…」という方には、家の中でできる段差昇降運動がお勧め。リズム運動でもあるので、心身のバランスを調べてくれるセロトニンも分泌されます。

室内でできる段差昇降運動

1 脚立など、20~30cmほど段差のあるもの(階段の1段目でもOK)を準備します。



2 昇ったり降りたりします。20回おこなうと、約1分です。

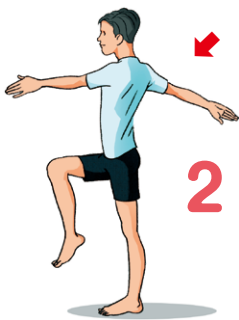


時間があつたらもう1分
太ももを上げながらの足踏み

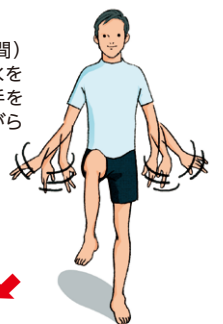
1 その場で、できるだけ太ももを上げながら足踏みをします。



2 前半(約30秒間)は、両腕を前後に大きく振って、鎖骨と肩甲骨が動いていることを意識します。



3 後半(約30秒間)は、手についた水をはらうように両手をブラブラさせながらおこないます。



4 終わったら肩の力を抜いて軽く目を閉じ、両手のジワジワした感触を味わいます。末端を意識することで、脳活効果が高まります。



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
見るだけ聴くだけ
超快眠！CDブック



大橋智夫・山梨浩利・鳴海周平 著

定価 1,404円(税込)
発行:ワニブラス

3分間、見るだけ、聞くだけで、HADO(波動)アートと水琴があなたを超快眠へと導きます。

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。

鳴海周平プロフィール



1971年北海道生まれ。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、ヒーラーとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「ココロ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』『死ぬまでボケない1分間脳活法』(共に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)、『すべてワニブラス刊』などがある。

エヌ・ピュア公式サイト

<http://www.npure.co.jp/>

アメーバブログ

<https://ameblo.jp/npure/>