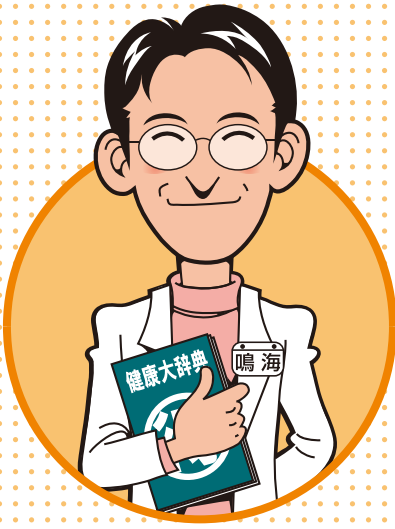


健幸タイム



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、 バランス感覚を養う

転倒を防ぐ「片足立ち」

転倒などが原因でしばらく寝ている間に、認知症の症状が進んでしまっただというケースがよくあります。年齢と共に増える転倒によるリスクは、からだの均衡を保つバランス機能が低下することも大きな要因です。

バランス機能には、三半規管や中枢神経、からだを支える筋肉や骨格が密接に関係しています。ここを鍛えて、バランス感覚を養う方法が「片足立ち」。体制をキープしようとして、三半規管などの関係各所がフル稼働します。

また、左右1分間ずつを1日3回（両足で6分）おこなうと、約50分のウォーキングに匹敵する運動負荷がかかるという、嬉しいおまけまでついています。

バランス感覚を養うことで転倒リスクが減り、筋肉増強効果もある片足立ち。

作家の五木寛之さんは、毎日、歯を磨きながらおこなっているそうですよ。

まずは、片足30秒ずつおこなってみましょう。何かをしながらでもOKです。慣れてきたら、少しずつ時間を増やします。1分間ずつを何度か繰り返してできるようになると、相当バランス機能がアップしています。



慣れてきたらもう一工夫 リズムミカルにその場スキップ

「スキップなんてしばらくしたことがない」という方も、多いかもしれませんね。

でも、スキップには、片足で立ったり、ジャンプしたり、バランスをとったりといった複雑な運動要素がたくさん入っています。そのため、脳のさまざまな箇所が刺激され、着地のたび足に伝わる刺激も、脳の血流をよくしてくれます。

リズム運動でもあるので、セロトニンも分泌されます。

セロトニンは、心身を快適にしてくれるホルモンですが、そもそもスキップ自体が楽しい時の動きそのものなので、行

動から心に働きかける作用との相乗効果で、明るく、楽しい気分になるのです。
楽しい時は、脳もよい刺激を受けています。1分間のスキップ、オススメです。

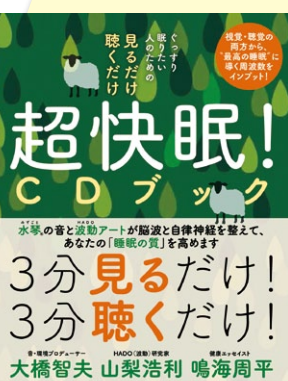


参考文献

『死ぬまでボケない1分間脳活法 帯津良一・鳴海周平著』（ニッポン）

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・プラス

3分間、見るだけ、聞くだけで、H A D O (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お買い求めください。

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㈱エヌ・ピュア代表。健幸エッセイスト、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「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」「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・プラス刊)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/>