

# 健幸タイム



たったの1分で、誰もが“健脳”になれる！  
簡単で、よく効く「1分間脳活法」です。



## 1分間健脳法 心が調う朝の習慣

心がときめくと、脳も活性化します。今年82歳になった医学博士・帯津良一先生の超人的な活動を支える「健脳習慣」をご紹介します。

### 朝を起点にして 「生活の原点をつくる」

**鳴海** 認知症の予防には、生活のリズム、生活の原点をつくるという、とよく聴きます。

**帯津良一先生(以下、帯津)** そうですね。基本的に、脳は新しい体験や変化を喜びますが、毎日の生活リズムだけは、なるべく変えない方がよいようです。そのためには、朝と夜の行動を、生活の原点として位置付けたいですね。

**鳴海** 帯津先生は、週末でもリズムがほぼ一定ですよ。日によって起床時間に3時間以上のズレがあると睡眠の質に影響が出る、という説もありますから、なるべく生活のリズムは一定にしておきたいものです。

**帯津** ズレが大きいと、軽い時差ボケのようになるのでしょね。私たちのからだには、サーカディアンリズムというのがあって、起床から14〜16時間後には眠くなるようにできているんです。特に、太陽の光を浴びることで、このリズムがバッチリ調う。海外の旅行先で時差ボケになっている時、太陽の光を浴びることで容易に現地のリズムと同調できるのも、太陽光の効果です。

**鳴海** 「お日様セラピー」を提唱している有田秀穂先生によると、太陽光を浴びることで分泌されるセロトニンという脳内物質が、心身の健康にとっても有効なのだそうですね。

**帯津** ルクスの強さから言っても、理想は朝日でしょうね。うつ病を発症した人は認知症のリスクが高まる、というデータがありますが、セロトニンには、こうしたリスクを抑えてくれる効果もあります。朝起きたらまず朝日を浴びる、という習慣は、生活のリズム、原点をつくるうえでもお勧めですね。

### 今月のオススメ！ 1分間脳活法

「1分間ずつの「朝の3点セット」で  
1日をスタートする」

#### ①カーテンを開けて朝日を浴びる

地球は自転しながら、太陽の光を受け取っています。つまり、太陽の光を浴びることは、地球の自転を感じることで、太陽の光を浴びることで、私たちのからだは、宇宙のリズム、自然界の摂理と同調するようになっています。



#### ②コップ1杯の白湯を飲む

朝にたっぷりめの水分を補給することは、長寿者の多くが習慣にしています。お勧めは、コップ1杯の白湯が常温の水。これを、1分間かけてゆっくりと飲むことで、自律神経のバランスが調い、快便にもつながります。



#### ③今日のコфейネートを考える

これまで16万人以上の脳画像をみてきたという東北大学脳科学センター教授の瀧靖之先生によると、「身なりと脳の画像は、多くの場合一致する」のだそうです。つまり、おしゃれな人は、脳も若いということ。朝の1分間コфейネートタイムは、ネットタイムは、脳を若返らせてくれるのです。



#### 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(ワニブラス)

#### 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)「超快眠! CDブック」(大橋智夫氏・山梨浩利氏との共著)「(すべてワニブラス)刊」などがある。

アメンバーブロク

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

エヌ・ピュア公式サイト

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

**超快眠!**  
CDブック

見るだけ! 聴くだけ!  
3分見るだけ! 3分聴くだけ!

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

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。