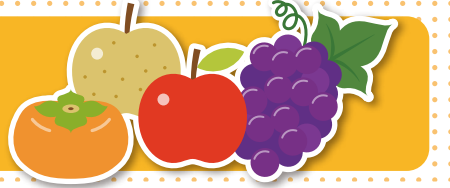


健幸タイム



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 〜耳と口を使う〜

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。

健脳のポイントは、耳と口

鳴海 耳は、東洋医学の腎に属していて、年齢による変化がもっともあらわれやすいところ。口もまた、脳との関係がとて深いところ。この2つの器官に、健脳、認知症予防のヒントがあるように思いますが、いかがでしょうか？

帯津良一先生(以下、帯津) 耳と口を使うことすなわち「会話」ですね。「コミュニケーション」によって、人間は脳を発達させてきたわけですから、これは大いに脳を刺激する行為でしょう。昔から「言霊」と言っていて、言葉には力があると考えられてきました。「万葉集」に「言霊の幸ひ国」といふ言葉が出てきます。これは、言霊の霊妙なる働きによって幸福をもたらす国、という意味で、我が国のこと。言葉は生命力の発露そのものですから、美しい言葉を発するためには、高い生命力を維持していなければならぬ。美しい言葉の応酬は、お互いの生命力を高め、共有する場のエネルギーも高まる、という好循環を発生させますから、美しい言葉によって成り立つ「会話」には、とてつもない健脳効果があるでしょう。

鳴海 「耳」という漢字の上に「耳」と「口」が乗ると「聖」という字になります。これは、権力者を示す王様よりも、耳と口を使った会話、言霊の方が大切だ、ということを示しているのかもしれないですね。

帯津 なるほど、先人たちは本当に大切なことを、上手に伝えてくれていきますね。発した言葉は、そのまま観念となって、自律神経系や免疫系へ作用することも十分に考えられます。一つの口から、二つある耳へ入り込むわけですから、発した言葉は2倍の威力になって返ってくる、と言ってもいいのかもしれない。「口癖」は、とても大切です。

鳴海 100歳以上の日本人200人を撮影したという写真家の方によると、百寿者の多くは「今が一番幸せ」と口癖のように言っていて笑っていたそうです。口癖、発している言葉が2倍の威力になって、どんどん脳にインプットされていくのであれば、健脳のためにも、よい言葉、美しい言葉を使うことは、とても大切なことだと思えます。

帯津 目から入り込む文字情報も、例えば、加齢ではなく「華麗」にするとか、高齢者を「高齢者」にするとか(笑)。認知症予防によいと言われる音読も、なるべく言葉を選んで読み上げたいですね。音読は、口と耳を使いますから、健脳にとても役立ちますよ。

今月のオススメ！1分間脳活法

〜1分間、新聞記事を音読する〜

毎日、新聞を読む人はボケない、とはよく言われるところ。これは、文字を認識、解読して、内容を理解するということが、脳の各部位を刺激するから。さらに「音読をする」と、脳の担当部署が増える分、ますますよい刺激になります。

帯津先生のお話にもあったように、発する言葉は美しいほど健脳



効果も高まりますから、暗いニュースよりも、明るく楽しい気持ちになるような記事を選んで読み上げましょう。

時間があったら、もう1分

〜1分間、アロマを楽しむ〜

「嗅覚」を刺激する

香りを嗅いで、過去の記憶が突然よみがえったという経験はありませんか？これは、嗅覚が脳とダイレクトにつながっているからです。1分間、心地よいと感じるアロマなどを楽しむことも、脳がとても喜ぶます。



〜ポケットの中の硬貨を当てる

「触覚」を刺激する

指先の感触だけで、ポケットにある硬貨の種類を判別し、合計金額を計算します。指先など、からだの末端を意識することで、脳は活性化すること。左右両方でおこなうと、効果はさらにアップしますよ。



参考文献

『死ぬまでボケない1分間脳活法』帯津良一、鳴海周平著のニッポン

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「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)、「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・プラス刊)などがある。

アメーバブログ

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

エヌ・ピュア公式サイト

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