

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 身の周りを整える

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。

能は、脳に通じていた？

鳴海周平(以下、鳴海) 「思考の整理は物の整理にあらわれる」と言われます。実際に、物忘れをするようになった人が、医師の勧めで、身の周りの整理整頓をするようになったところ、症状が改善したという例がいくつもあるそうです。

帯津良一先生(以下、帯津) 思考の状態が環境に反映されることは、充分に考えられるでしょうね。脳の中は、そのはたらきによって担当があり、お互いに緻密なネットワークをつくっています。よく言う「要領のいい人」は、この脳内ネットワークの連携がいいのでしょう。そういう人は、身の周りが多少乱雑な状態でも、他の部分がかバーしますから、思考にもさほどの影響はないかもしれません。ただ、おそらくそういった人は少数派でしょうし、要領のあまりよくない人が整理整頓をきちんとすることで、脳内ネットワークが整い、要領のいい人と同じようなパフォーマンスを発揮できる可能性も高まると思います。もちろん、認知症の予防にもなるでしょうね。

鳴海 整理整頓をすると、脳内ネットワークが整う、というのは嬉しい効果ですね。昔から「心身一如」というように、思考(心)と行動(からだ)はお互いに影響し合っていて、それはまた身を置いている環境とも、密接につながっているのです。

帯津 能の世阿弥の言葉に「音曲は体なり、風情は用なり」というのがあります。現象としてあらわれている風情は、本質的な実体の音曲から出ている。だから、よい感じ(風情)を出すためには、元の形(体)を調えることが大事だ、ということですね。これは、身の周りを整理整頓すること、思考の整理や脳の健康状態に影響することにも通じます。「能は脳に通じていた」ということですね(笑)

今月のオススメ！1分間脳活法

1分間、身の周りを片付ける

周りがきれいに片付いていると、なんだか気分もいいものです。それが、脳内ネットワークに影響しているからだ、ということが、帯津先生のお話からよくわかりました。

まずは1分間。少しずつでも、身の周りを整えてみましょう。大掛かりな掃除は億劫になりがちですが、こまめな片付けを続けることで、脳内も少しずつ整理整頓されていくはずですよ。

できたらもう一工夫

思わず笑顔になるものを置く

思わず笑顔になってしまつもの、何かありますか？家族やペットの写真、旅先での思い出の品、大好きな芸能人のグッズなど、なんでもOKです。

整理整頓しながら、そうした「笑顔になるグッズ」を、あちらこちらに置いてみてください。「笑うこと」の健康効果は、免疫力アップや痛みの軽減、血糖値の改善など、様々な研究で明らかになっています。もちろん、健脳にも大いに効果あり。
大声をあげて笑う機会があるに越したことは

ありませんが、日常の中での小さい笑顔が及ぼす健康効果も、たいへん大きいことがわかっています。
しかも、口角が上がった程度でも、その効果は絶大とのこと。
思わず笑顔になった回数分だけ、脳もまた活性化しますよ。

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(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、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(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「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) (すべてワニブラス) 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/>