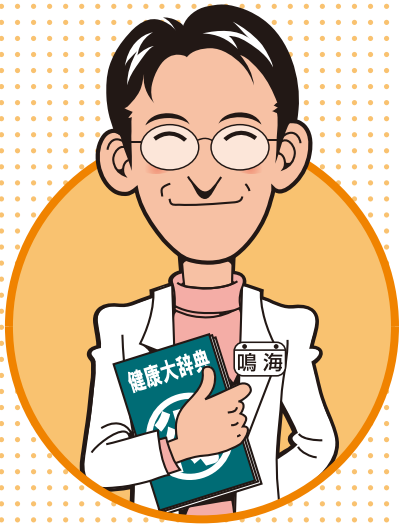


## 健幸タイム



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

### 情報をアウトプット(出力)する

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。

### なぜ、日記は脳によいのか？

鳴海周平(以下、鳴海) 日記を書くことが脳によい、というのは、よく言われることです。これは、起こった出来事を思い出す、という「記憶をたどる作業」と、文章を書く、という「それを出力する作業」との、相乗効果のようなものではないでしょうか。

帯津良一先生(以下、帯津) 脳の中の役割分担として、情報を記憶するなどの「入力系」は、側頭葉や頭頂葉に関係し、そうした記憶を引き出す「出力系」は、前頭葉に関係しています。前頭葉は、創造性や自発性、感情などにも関わる場所ですが、年齢とともに、だんだん使われる頻度が少なくなってきました。よく「人は感情から老いる」と言われますが、これは、前頭葉を使う機会が少なくなる、ということでもあるんです。文章を書く、という行為は「出力系」なので、その前頭葉が活性化される。年とともに衰えがちな、脳の「出力系」を鍛えて「入力系」とのバランスをとる、というところに、健脳効果の理由があるのだと思います。

鳴海 その言葉は、最近、よく物忘れをするようになったという、あるシステムエンジニアの方が、お医者さんからの勧めで、万歩計とカメラを持って歩くようになったところ、物忘れの頻度が激減したのだそうです。これは、「歩く」という

運動効果とともに、「何か面白いものがあつたら、カメラで撮ってみよう」という「出力を意識した行動」の効果があつたのかもしれない。

帯津 脳は、自分のことよりも、自分以外の人のことを考えている時に活性化するという特徴があるようです。相手の立場になっている時、脳、特に前頭葉はとても活性化しています。「出力する」ということは、それを受け取る相手を想像した行為です。出力を前提として入力する、という循環が繰り返されることで、脳はどんどん活性化されるでしょう。

脳は、新しいもの好きですから、せつかく文章を書くのであれば、短歌や俳句などに挑戦してみるのがいいかもしれません。限られた文字数の中で、これまで入力してきた情報から、適切な語句を厳選して組み合わせる。出力系も鍛えられるし、今まで詠んだことのない人であれば、脳が喜ぶ初体験の刺激も得られるでしょう。

鳴海 その日の出来事を、毎日1句にまとめていたら、日記代わりにもなりますね。

### 今月のオススメ！1分間脳活法

1分間、1日を振り返って  
日記をつけてみる

過去の記憶を思い出す、という行為には、認知症のリハビリテーションでも使われる「回想法」という療法と同じ効果があり、日記をつけることは、まさにこの「回想法」を毎日していることになりませう。

また、心とからだ(行動)はつながっているのので、文字をなるべくゆっくりと、丁寧に書くようにすることで、健脳の要でもある「自律神経のバランス」も調います。

まずは1分間。その日起こった印象的な出来ごとから書き始めてみましょう。



### できたらもう一工夫

ブログやツイッター、Facebookなどへ投稿してみる

ブログやツイッター、Facebookなどへ投稿する、ということは、誰かが読んでいることを前提にしています。これは「相手の立場になってみる」という、脳がとても喜ぶ刺激です。また、出力する機会を先に作っておくことで、ネタになりそうな情報を意識的に探すようになり、脳はその都度、活性化されるでしょう。

脳は、新しいもの好きなので、「インターネットは、なんだか苦手です」という人ほど、健脳効果も高まりますよ。

#### 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(ニッパラス)

#### 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「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」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/>