

# 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分間脳活法 心穏やかな時間をつくる

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。

### ポーツと空を、脳に良さ？

**鳴海周平(以下、鳴海)** ポーツとして居る時こそ、脳が大量のエネルギーを消費している、というデータがあるようです。この状態は、MRI(機能的磁気共鳴画像装置)にも映し出されていて、ポーツとして居る時の脳が、意識的に何かをしている時に比べて、15倍ものエネルギーを使っていたことがわかったのだそうです。「何もしていない時」は、脳にとって大切な時間だった、ということですね。

**帯津良一先生(以下、帯津)** 脳科学で言う「安静時の脳活動」ですね。私も、仕事中に「少し疲れたなあ」と思った時は、自分の机に足を乗せて、そのまましばらくポーツとするんです。時には5分ほど眠ってしまうこともあります。その後はスカッとした気分、また仕事にとりかかることが出来ます。瞑想が認知症の予防にいい、というのも「安静時の脳活動」効果でしょう。

**鳴海** ユダヤ系の人にノーベル賞受賞者が多いのは、こうした脳の仕組みを日常に取り入れているからではないか、という説があります。『頭の体操』で知られる多湖輝先生は、ユダヤ人の「休息日」に現地を訪ねたことがあるそうです。ホテルは「エレベーターのボタンを押すことも仕事だから」という理由で、すべて各階止まりに設定されており、扉が自然に開くのを待つしかない。ユダヤ人の家を訪ねた時も、「いいところへ来てくれました。ちょっとこのスイッチを押してくれませんか」と、休息日に入る前にしっかりと入れ忘れたスイッチのボタンを押すように頼まれたとか。こうした習慣に触れて「頭をまったく空にする時間を持つこと」が、脳にいいか大切なことを実感した、と自身の著書で述べています。

**帯津** それは、徹底していますね。頭を空にする時間、ポーツとする時間を意識的に持つことの大切さが、よくわかるお話です。こうした習慣を持つことは、うつ病の予防にもよいことがわかっています。うつ病は、認知症のリスクを高めやすから、日頃から予防する策を講じておくことは、脳の健康を保つうえでも大事なことです。

**鳴海** うつ病の人は、姿勢にもその兆候があらわれると言いますね。その名の通り「うつむく」ことが、多くなるのだそうです。行動は心に作用する、という原理から考えると、うつむくのと逆の行動、つまり、見上げるような姿勢をとることも、予防策になるのではないのでしょうか。

**帯津** それは、とてもシンプルでいいですね。まさに、心は行動からもアプローチできますから、見上げるような姿勢を、ふだんから意識して取り入れるのも、うつ病の予防策として有効かと思えます。他にも、自分なりの「心を穏やかに保つ習慣」のようなものを持つことは、脳の健康にも大切なことでしょうね。江戸時代に山口素堂が詠んだ「目に青葉、山ほととぎす、初鯉」という俳句がありますが、私にとっては「目に青葉、朝の氣功に、夜の酒が、何より心が穏やかになる習慣です。嫌なことは水に流す、と言いますが、私の場合は、酒に流して終わりですね(笑)」。

### 今月のオススメ！1分間脳活法

#### 空を見ながらポーツする

脳の健康度を高めてくれる「安静時の脳活動」。この「意識的にポーツとする時間を持つ」ことに、「空を見上げる」という行動を加えてみます。

見上げる、という行動が、認知症のリスクを高めるうつ病の予防になることは、先に述べたとおりですが、「空を」というのが、もう一つのポイント。私たちのからだを構成している92種類の元素は、地球という星が生まれた時には、既に存在していたのだそうです。私たちは自然界の一部である、ということですね。

空を見上げて、流れる雲をみることや、風の動きを感じることは、私たちが自然界の一部である、という

ことを思い出して、宇宙のリズムに同調する方法でもあるわけです。つまり、空を見上げる、という行動には、自然界による癒しの効果もプラスされるのです。1分間、ただポーツと空を見上げる。もしかしらば、これがいちばん簡単な脳活法かも知れませんね。



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(ワニプラス)

鳴海周平の最新刊  
見るだけ聴くだけ  
超開運！CDブック



大橋智夫・山梨浩利・鳴海周平 著

定価 1,490円(税込)  
発行:ワニプラス

3分間、見るだけ、聴くだけで、H A D O (波動)アートと水琴があなたを超開運へと導きます。

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/>