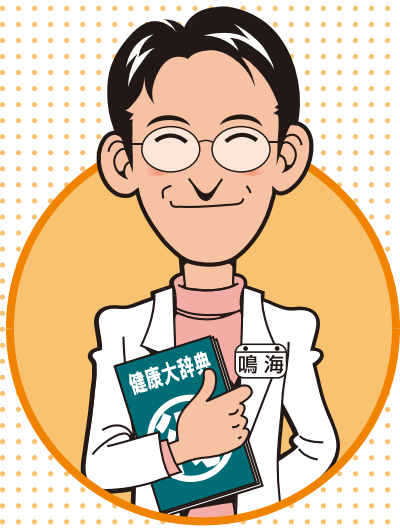


健幸タイム



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 その2

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。

セロトニンを分泌する3つの方法

「お口様セラピー」を提唱している有田秀穂先生によると、脳内で分泌される「セロトニン」には、心身のバランスを調べて、認知症リスクを高めるうつ病の予防や改善にも効果のあることがわかっているそうです。

- ① 太陽の光を浴びる
- ② リズム運動(呼吸や咀嚼、ウォーキング、昇降運動など)
- ③ 触れ合い、「コミュニケーション」(つながりを感じる)

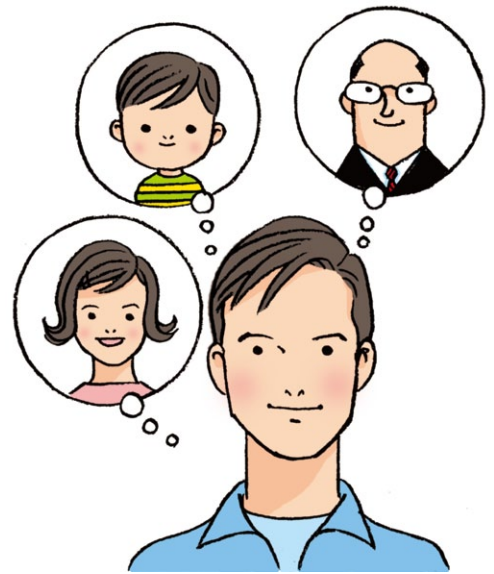
今回紹介するのは、③に関係している脳活法です。

今月のオススメ！1分間脳活法

身近な人の長所をあげてみる

- ① 好き嫌いに関わらず、身近な人を3人思い浮かべます。
 - ② それぞれの人の「よいところ」を3つずつ挙げてみましょう。
 - ③ 一人ひとりに「いつもありがとう」と「そう思っています」とも一言添えてみます。
- 心の中でも、声に出してもOKです。

一人につき、約1分が目安。合計3分間です。



身近な人を思い浮かべている時、脳の中では、それぞれの人の「つながり」を実感しています。「つながり」を感じることは、前述のとおり「セロトニン」を分泌させるので、この時、脳内では心身のバランスを調べようとする働きが行なわれていることとなります。

さらに、それぞれの「よいところ」を考えて感謝する、という行為は、「相手の立場になって、関係を肯定する」ということ。これは、幸せホルモンと呼ばれる「オキシトシン」を分泌する方法で、脳にもよい影響を及ぼすことがわかっています。

「相手の立場になる」とこの健脳効果について、医学博士の帯津良一先生は次のように話しています。

「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るんです」

前頭葉は、創造性や自覚性、感情などに関わる

部分。つまり、ここを活性化させることは、もっとも効果的な脳活法なのです。

帯津先生は毎日、30人から多い時で60人ほどの患者さんと接しているそうです。その一人ひとりの立場になって、最善の治療法を考える。もちろん、初めて会う人もたくさんいますから、脳が喜ぶ「新しい体験」も日々重ねていることになりました。

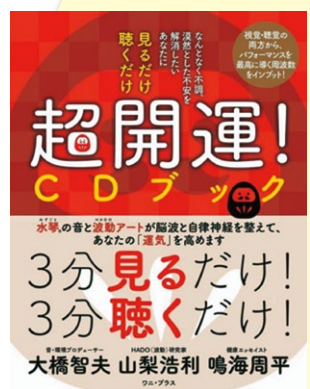
帯津先生の「超健脳」は、こうして、相手の立場になって考える機会が多いことの賜なのかもしれませんね。

参考文献

「死ぬまでボケない1分間脳活法」帯津良一・鳴海周平著の「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) (すべてワニプラス) 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/>