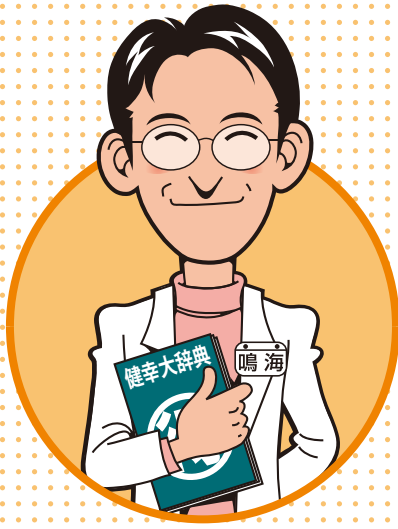


## 健幸タイム



## 朝と食後の健幸習慣

このコーナーでも何度か紹介したことがある『養生訓』。江戸時代の儒学者・貝原益軒さんが書いたこの本は、なんと300年間も読み継がれている超ロングセラーです。

健幸・長寿を自ら体現した益軒さんの「健幸のコツ」を、あらためて学んでみたいと思います。

## 朝と食後にオススメです

以前「食べたあとにはすこし歩いたほうがよい」という益軒さんの訓えを紹介しましたが、もうひとつ、食後の習慣として益軒さんが勧めていることに「お腹のマッサージ」があります。

マッサージといっても、揉むのではなく「なで、さする」イメージで、食べたあとに「お腹のあたりを上から下へ数回なでおろすとよい」と述べています。

益軒さんは、この「なでる」という効果を重要視していたようで、起床後にするとよい習慣としても紹介しています。

「両手をこすりあわせて、髪のはえぎわから顔をなでおろす。鼻の両脇、耳のつけ根、耳たぶも、しばしばなでるとよい」(巻第五)

僕もじつさいにやってみて、起きてからの気分がまったく違うことが実感できたので、もう20年以上続けています。

元氣な人は「顔色」がいい。だから、朝に顔をなでてさすって気血の流れをよくすると「顔色」がよくなる＝元氣になる」という関係が成り立つ

のでしょう。

からだはすべてつながっていることを、あらためて実感できる養生法です。

## お日様セラピー

顔をなでてさするほかに朝の習慣としてお勧めしたいのは、脳生理学者の有田秀穂さんが提唱している「お日様セラピー」。こちら、僕が長年続けている朝の習慣です。

やり方は簡単で「朝起きたら太陽の光を浴びる」これだけです。

太陽光を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されます。

セロトニンには自律神経(心身の健幸バランス)を調べてくれる効果や「幸せホルモン」の分泌を促してくれるはたらきがあるので、その日一日とても気持ちよくすごすことができ、快眠にもつながります。

朝起きたら、顔やからだをなでてさすって、太陽光を浴びる。

食べたあとは、お腹をなでおろして消化をうながし、気をめくらす。

生活リズムにとりこみやすい「朝」と「食後」にお勧めの健幸習慣です。

## 『養生訓』関連箇所(現代語訳)

朝はまず布団のなかで両足を伸ばし、深く息を吐く。そのあと、すわって上を向きながら両手をくみ、前方へ伸ばして、上にあげる。(中略)からだのあちらこちらをなでさするとよい(巻第五)

朝起きたら片ほうの手で足の指をにぎって、もう片ほうの手で足の裏、とくに中央あたりをさする。足の裏が熱くなったなら、両手で両足の指を動かすとよい(巻第五)

食べたあとには、お腹を何度かなでおろして食べたものの気をめぐらすこと。わき腹のあたりを人差し指でななめに何度かなでる。腰もなでたあと、その下のほうも静かにたたくとよい。ただし、つよくやらないように(巻第二)



## 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。健幸エッセイスト、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』(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)(ここまでワニ・プラス刊)、『1分間ヒーリング』(徳間書店刊)などがある。

## 参考文献

『養生訓』  
『1分間養生訓』帯津良一・鳴海周平著  
(ワニ・プラス)

貝原益軒著

## アメーバブログ

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

## エヌ・ピュア公式サイト

<https://npure.co.jp>



LINE

友達登録  
こちらから