

今日からできる、 病気になるらないための「養生法」

新しい年が始まりました。今年も元気に楽しく過ごしたいものですね。そのためには、毎日できる養生法を上手に活用してみてください。今回は、身体を動かすことで脳を元気にする養生法をご紹介します。



さかたに かおる
【監修】酒谷 薫 先生

日本大学 教授、医学博士、工学博士
(医学部脳神経外科、工学部次世代工学
研究センター)

〈プロフィール〉

大阪医科大学卒業後、ニューヨーク大学
医学部脳神経外科助教授、エール大学
医学部神経内科客員助教授、北京日中
友好病院脳神経外科JICA専門家を歴
任。日本初のストレスによる病気の予防を目的とした「脳の健康外来」を設立。脳科学に東洋医学を取り入れた治療法は、TV番組出演で一躍話題に。著書には『なぜ中国医学は難病に効くのか脳神経外科がみた「不思議な効果」』、『脳は鍛えるな 海馬を元気にする食事と運動』、『脳の「養生法」』がある。

身体を動かす養生法

1 適度な運動

(エクササイズ)

今までにもお話したのですが、身体と脳は一体化していて、身体を元気にすることは脳を元気にすることにつながります。そして、元気が病気になるために大切なことは、脳にたまったストレスを解消すること。その効果的な方法の一つが、身体を動かす運動(エクササイズ)です。

最近の脳科学の研究では、軽い運動でも認知症を予防する効果があることがわかってきました。

次の運動を、ふだんの生活の中に上手に取り入れてみてください。

《ウォーキング》

1日30分でも効果あり

まず、手軽にできるウォーキングをおすすめします。ポイントは3つあります。

①できれば毎日続けましょう。

運動の効果はすぐ現れるものではありません。大切なことは毎日続けること。1日30分でもいいので、続けるように心がけましょう。

②距離にこだわらず、ほらほら。

がんばりすぎると逆にストレスを抱えることになり、時には膝を痛めてしまう、などということもあります。自分の体調と相談しながら、ほどほどにすることが肝心です。

③少し早く歩くことが効果的。

効果を上げるには、ふだんより少しスピードアップして歩きましょう。軽く汗ばむ程度が良いでしょう。

《森林浴》

ウォーキング効果を倍増

町歩きに飽き足らなくなった方は、自然の中を歩く山歩き(森林浴)をしてみてください。

森林浴は、ウォーキングの効果を倍増させます。樹木が出す「フィトンチッド」という香りには、リフレッシュ効果や殺菌作用があります。また、新鮮な空気や鳥の鳴き声、土の感触などが、五感を介して脳に快い刺激快感を与えるからです。

この快感が、ストレス状態にある脳を正常な状態に戻し、結果的に脳の機能を高め、脳を元気にすることにつながります。

2 脳を休める気功

気の乱れは万病のもと

ふだん私たちは「気が合う」「気のせい」などと、「気」を何気なく使っていますね。「病気」も「気を病む」という意味で、気は人間にとって大切なものだということがわかります。

東洋医学では、気は臓器を活動させるエネルギーの源として非常に重視され、気の流れが乱れると、万病のもとになると考えられています。

ふだんから使っている気力

ところが気は目に見えず、その存在も科学的には立証されていません。でも、気は人間の中に間違いなく存在しているように思います。

たとえば、元気がなりたいときに「がんばるぞー」と声を出すと元気になる。これが「気力」です。

気はとらえどころがないものですが、私たちはふだんの生活で、気の力を無意識に使っているのです。

このような気の力を意図的に強め、身体の中の気の巡りを良くする方法が「気功」です。心と身体をリラックスさせ、脳に深い休息を与える気功法をご紹介します。

「がんばりすぎないで自分のペースで」がポイントです！



《セルフタッチ》

心と身体を「ゆるめる」

自分の身体を「感じる」ことで、心と身体をリラックスさせます。身体をやさしくさすったりしながら、ゆっくりと呼吸することがコツです。どの方法でもいいので、一番気持ちいい方法を試してみてください。

①手や腕を合わせて、 身体の温かさを感じましょう。



②身体の一部を、両手で包み込むように触れてみましょう。



- ほほに軽く触れる
- 両目を軽く押すように触れる
- 腰に両手を当てる

《スワイショー》

反復運動で気持ちをゆったり

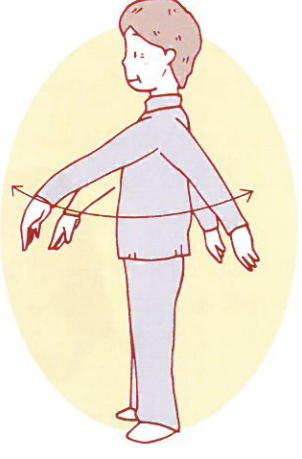
同じ動きを繰り返し行う反復動作には、気持ちを落ち着かせる効果があります。両足を軽く開いて立ち、5〜10分程度、身体を抜いてゆっくり行ってみましょう。

①腰を回転させる反復運動



※肩や上半身の力を抜いて、両腕を「でんでん太鼓」のように回転させるのがポイント。

②腕を前後に振る反復運動



- 肩の力を抜いて、左右の腕を同時に前後に振る。
- 腕を振る動作の大きさやスピードは、決して無理をしないで自分のペースで。