



## ボケない！脳が若返る「めい想パワー」SP

2016年09月28日放送



### 今回の番組について

ボケを防ぎ、不安やストレスに負けない。そんな若々しい脳を取り戻す方法として注目されているのが、めい想などの「呼吸法」です！

めい想というと、宗教や修行というイメージを持たれる方が多いかもしれませんが、本当の目的は「脳が持つ本来の力を最大限引き出すこと」です。そのため今では、世界の一流企業や医療機関が、めい想を積極的に取り入れているほどです。



番組では今回、様々な方法を駆使して、めい想の世界をひもとくことに挑戦しました。その結果分かったのは、毎日たった3分間、目をつぶってめい想の呼吸を行うだけでも、脳の記憶の中核「海馬」などが活性化、若い頃のようなパフォーマンスを発揮してくれるということでした。

いま世界中の科学者から注目され、ぼけやうつ、ストレス対策として果てし

ない可能性を持つめい想。ぜひ皆さんも、1日3分の新習慣でスッキリ脳を手に入れてみてはいかがでしょうか？



## 3分間マインドフルネスのやり方

---

日本の座禅、インドのヨガなどを取り入れ、アメリカで生まれためい想法「マインドフルネス」の要素を、3分に凝縮した方法です。

### 姿勢

- あぐらや椅子に座って行いましょう。なるべく楽な体勢で背筋をまっすぐ伸ばして下さい。
- 目は軽くつむるか、薄眼をあける（半眼と言います）。
- 口は軽く閉じ、舌を上歯の内側につけます。手は軽く膝の上に置きます。
- 体から力を抜いてください。いちど肩を上げてから、力を抜いて落とすと、うまく力が抜けます。準備ができたなら、静かに鼻だけで呼吸をします。

### 最初の1分間

- 自分の感覚に注意をむけましょう。見えるもの（目を閉じていても、まぶたの裏の色などを観察することができます）、聞こえるもの、触れている感覚、口の中の味、そして頭の中に浮かんでくる考えも、観察してみてください。

### 次の1分間

- ひたすら、呼吸にだけ注目してみましょう。息が入ってくる、出て行く、それだけを意識する。呼吸の数を数えてもOKです。呼吸の実況中継を行う、と意識してみてください。

### 最後の1分間

- 自分の体の状態に注意を向けてみましょう。鼻を空気が通る、空気がお腹に入っていく、自分の脈拍、また痒いところや痛いところなど。自分の体の状態をスキャンするイメージを持ちましょう。

※急性期や、重度の精神疾患をお持ちのかたは、専門医と相談の上、行ってください。



## 手軽にできる様々なめい想法

番組では、目をつぶって行うめい想以外にも、Fmシータ波がたくさん出てめい想の効果が高いと考えられる方法を専門家から紹介してもらいました。

## 1. ダーツ

ダーツは、強い集中力がもとめられるスポーツで、Fmシータ波がたくさん出ることがわかっています。昼休みや勉強の前などにダーツをすると、集中力が高まり、めい想の効果が発揮されることが期待できます。

## 2. 模型製作

脳と情報処理の専門家、東海大学情報理工学部の高雄元晴さんは、模型を作るときに極めて強いシータ波が出ることを確かめました。模型を作っていると、何時間もあっという間に時間が過ぎてしまうほど集中してしまうことがあります。めい想を行ったのと近い効果が期待できます。

## 3. まごころめい想

チベットや、オーストラリアのアボリジニの伝統にヒントを得た、祈りに近いめい想法です。

まず、自分が一番リラックスできる場所にいることをイメージします（自分の部屋や、大自然の中など）。

次に、自分の家族、友人、動物などをイメージし、それらを癒すことをイメージしてください。自分のあまり好きでない人などの事も、優しくイメージしてあげるのがポイントです。

時間は、アラームなどをセットして、3～7分程度をおすすめします。

