

NHK 「脳」と「腸」を活性化して若返る得ワザ【実践ドリル付き】

# ガッテン!

増刊  
健康  
プレミアム  
vol.11  
定価 700円



NHKガッテン/  
1月号臨時増刊

小野文恵の  
専門家にもっとガッテン!

解剖学者  
**養老孟司**さん  
「“老い”と折り合えれば  
人生はもっと楽しい」

ガッテン流  
“ゆるラク”  
糖質制限の  
7日間 **ガマン**  
しないで!  
健康メニュー



人生をあきらめない! 何歳から始めても遅くない!

楽しくラク~に

## 「脳」と「腸」を活性化して 若返る得ワザ

スグにためせる  
実践  
ドリル  
付き

【脳活の新常識】  
もの忘れ防止の秘策、教えます!

【認知症はこわくない】 【脳と向き合うコツ】  
認知症を防ぐ**楽**食事術 坐禅で脳を鍛えると、心がラクになる!

【専門家インタビュー】  
84歳の脳科学者が実践している「脳が活性化する生活術」

【腸活の新常識】 【腸活エクササイズ】  
腸内細菌の意外な真実 便秘の8割が改善! 「ゴロ寝体操」



# 脳と向き合う

## ①

### 脳が、不安やストレスを大きくしていた！ 坐禅で脳を鍛えると、心がラクになる！

脳の「客観視くん」が弱まると不安が巨大化

「老後の不安」「病気の心配」「介護問題」。私たちの生活には、さまざまな不安の種が存在しています。こうした不安の種が大きくなりすぎないように、脳の中には記憶や考えを客観的に見渡して管理をしている、背内側前頭前野という部分があります。通称「客観視くん」です。

「客観視くん」は、普段はあまり意識していない「不安の種」に対処が必要なものが発生すると、不安として認識します。通常であれば、その不安に対して

対策を立てて30分程度で落ちつきますが、深く考えすぎたり、無理に押さえつけようとすると、「客観視くん」の力が弱まり、不安を大きく感じるようになり

ます。巨大化した不安を放っておけば、不安の連鎖から抜け出せなくなり、社会生活に支障をきたす「不安病」になる恐れもあります。

こうした事態を避けるためには、普段から「客観視くん」を鍛えることが大切です。「客観視くん」を鍛えて、不安を引き起こすような状況でも自分を客観的に見つめることができるようになれば、いつでも不安の思

考の連鎖を断ち切れるのです。

その方法は、坐禅などの瞑想です。「いまこの瞬間」に集中するトレーニングと言え、「客観視くん」を鍛えるのに有効な方法の一つであることが、さまざまなデータによって実証されています。

2005年に発表されたアメリカの研究によると、坐禅などによって瞑想を続けると、脳の背内側前頭前野が通常の人と比べて分厚くなっていることがわかりました。これは、背内側前頭前野の神経細胞に栄養を与えている脳細胞が増えたり、神経細胞同士のつながりが増えるこ

とによるものと考えられています。こうして「客観視くん」の働きを高めることができれば、不安病にかかりにくい脳を手に入れられるのです。

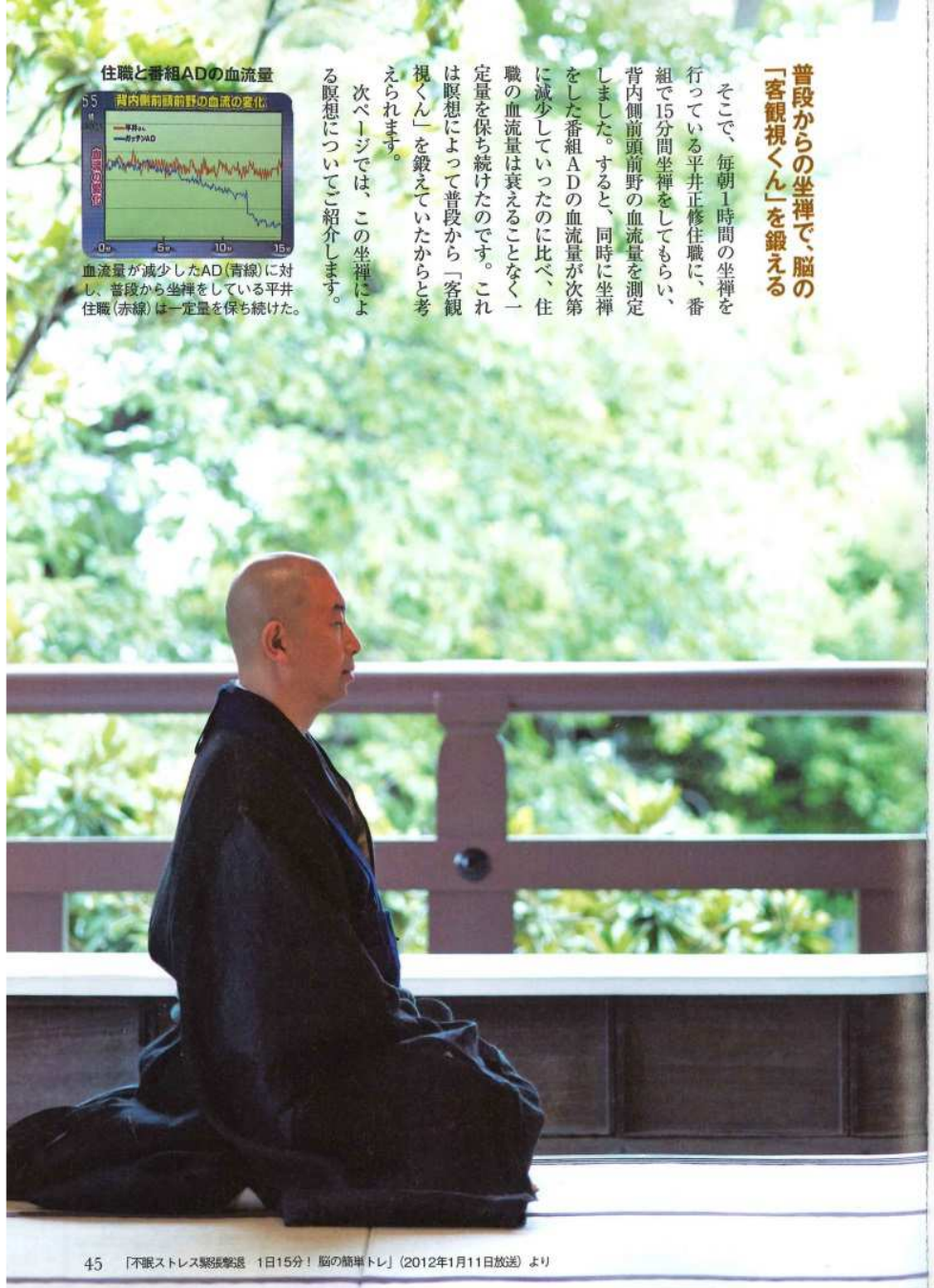
#### 瞑想で「客観視くん」が活性化する

坐禅などの瞑想を続けた人の脳の様子。黄色い丸で囲まれた部分は、背内側前頭前野が活性化して分厚くなっていることを示している。



画像提供 © Massachusetts General Hospital Sara W. Lazar

※瞑想には、坐禅以外にも方法があります。2016年9月28日放送の「ボケない！脳が若返る「めい想パワー」SP」の内容については、番組HP、もしくはガッテン雑誌の冬号をご覧ください。

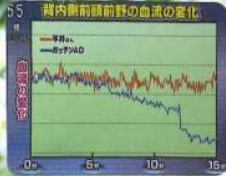


#### 普段からの坐禅で、脳の「客観視くん」を鍛える

そこで、毎朝1時間の坐禅を行っている平井正修住職に、番組で15分間坐禅をしてもらい、背内側前頭前野の血流量を測定しました。すると、同時に坐禅をした番組ADの血流量が次第に減少していったの比べ、住職の血流量は衰えることなく一定量を保ち続けたのです。これは瞑想によって普段から「客観視くん」を鍛えていたからと考えられます。

次ページでは、この坐禅による瞑想について紹介します。

#### 住職と番組ADの血流量



血流量が減少したAD(青線)に対し、普段から坐禅をしている平井住職(赤線)は一定量を保ち続けた。

# 脳と向き合う

コツ  
②

編集部取材

イスに座ってもOK!

## 自宅でもできる「坐禅の作法」

脳を鍛えるのに有効な坐禅のコツを、番組にも出演した平井住職に編集部がうかがいました。

坐禅は、不安を自由自在に手放すためのトレーニング

坐禅は心を無にするものと思っ  
ている人が多いと思いますが、  
人間は考える生き物ですから、  
頭の中をからっぽにすることは  
できません。坐禅で重要なこと  
は浮かんだ考えを追い続けな  
いこと。思考を客観的にとらえて  
考えを手放していきます。

そして最終的に、考えを自由  
自在に掴んだり手放したりして、  
心をコントロールできるように

### 坐禅の基本の所作

坐禅の間は、自分の吐く息を数えることに集中します。これを「数息観」といい、不安や思考を深追いしないように呼吸に目を向けて心を落ち着かせていきます。姿勢を保って崩さないようにすることも重要です。

#### ① 足の組み方

厚めの敷物を敷いた上にお尻を半分のせてあぐらをかきます。続いて右足を左の太ももにのせ、次に左足を右の太もものつけ根にのせます。



難しい場合はどちらか片方の足をももにのせるだけでもOKです。

#### ③ 呼吸

腹式呼吸で鼻からゆっくり深く息を吐き切り、その後自然に鼻から深く吸い込みます。吐いた息を1から10まで数えることを繰り返します。

#### ④ 手の組み方

右の手のひらを上に向け、左手をその上にのせ、両手で卵を包みこむような感覚で組みます。左右の親指の先を軽く合わせて足の上に置きます。

#### ② 姿勢

天井から頭を糸で吊るされている感覚で姿勢を正します。目は少し開いた「半眼」の状態、焦点を合わせずに1.5～2m先をぼんやりと見ます。



なることを目指します。人間は掴んでばかりで手放すことが苦手ですから、坐禅で手放すための訓練をします。

ただ、いざ心を整えようと思ってもそう簡単にはいきません。最初に姿勢を整え、次に呼吸を整えましょう。そうすることで自然と心も整ってきます。まずは難しく考えず、型通りに座ってみましょう。

基本はお寺の坐禅会で正しい坐り方を習得するべきですが、難しい場合は、下の説明を参考にして坐ってみてください。



平井正修さん

毎日坐禅会を実施している東京・臨濟宗国泰寺派全生庵の第七世現住職。日本大学客員教授。近著に「男の禅語」(三笠書房)がある。

坐禅をするのが難しい人へ!

### イス坐禅の所作

基本は通常の坐禅と同じ姿勢ですが、あぐらをかかずにイスに坐った状態でするので体への負担が少なくすみすみます。自分で体を立たせることが重要なので、背もたれに寄りかからず、まっすぐ姿勢を正すことがポイントです。

#### こんな人におすすめ

- あぐらをかくのが苦手な人や、膝に持病を抱えている人
- 高齢者などで無理な姿勢を続けることが難しい人

### 坐禅のポイント

#### ポイント ①

坐禅を行う際は、テレビや携帯電話、ラジオなどの周辺の電子機器をオフにして、集中がさえぎられない環境づくりをしましょう。

#### ポイント ②

家族と同居している人は個室などの一人になれる空間で坐ります。時間に決まりはありませんが、静かな時間帯を選びましょう。

#### ポイント ③

はじめから長く坐ろうとしても難しいので、まずは毎日5分を目指します。慣れてきたら、少しずつ伸ばして20分を目指しましょう。



#### ① 基本の所作は右ページと同じ

姿勢や呼吸、手の組み方などは、通常の坐禅と同じです。背中は寄りかからずに伸ばします。足は床につけて肩幅程度に軽く開きましょう。

#### ② イスの選び方

足が床につくように、自分の身長にあった高さのものを選びましょう。坐面は柔らかすぎると姿勢を正しくないので、硬いものが理想的です。