

# 長生きする



# 体操

## 心と体が蘇る「長生きする体操」の効果

vol. 3

### 「やってみよう！」が脳と体を活性化させる

これまでの連載を読んで、「よし、『長生きする体操』をやってみよう」と思っただけの方もいるかもしれませんが。

じつはその意欲こそ、体を活性化するためのプラスのホルモンが分泌されるのです。つまり「運動をしよう」と思った時点で、すでに体には健康に長生きするためのプラスの変化が起きています。本を読みながら、「長生きする体操」や運動の効果や効能をイメージする、つまり脳が反応を示したということです。

たとえば、想いをよせる大好きな人から「愛している」と言われたら、心臓がドキドキして顔が赤くなり、胸がキュンとして、とてもしあわせな気分に含まれるでしょう。それは神経伝達物質のしあわせホルモンが分泌されるからです。

逆に、見ず知らずの人から急に「ばか野郎！」と怒鳴られたら、無性に腹が立つでしょう。それは予想外の展開に驚いた脳が危険を瞬時に察知し、ストレスホルモンを分泌して、怒りや不安、恐怖などの感情を生み出すからです。

このように人間の喜怒哀楽の感情は、

分泌される脳内ホルモンによって左右されます。つまり、外側からの刺激もホルモン分泌に影響しますが、プラスのイメージを描くだけで、プラスのホルモンが分泌されるのです。

この連載を読みはじめて『長生きする体操』をやってみよう」とやる気になり、実際に体操をして筋肉を動かすことで成長ホルモンが分泌されます。脳もさらに活性化します。脳が活性化するということは、運動機能が上がるだけでなく、認知症の予防にもよい効果があります。

「長生きする体操」は、いつでもどこでも始められます。今すぐに、はじめることだってできます。特別な道具もありません。

そうはいっても「やる気だけでは長続きしない」と思ったときには、健康的に生き生きと過ごさず、ご自身の姿を想像してみてください。そして、朝起きて1分だけやってみる。昼の時間の合間に1分だけやってみる。就寝前に1分だけ布団の上でやってみる。この「少しだけやってみる」ことで、プラスのホルモンが分泌されて意欲も出ます。

これを繰り返すことが習慣化につながり、ますます健康になるでしょう。

みなさんには「体操をしよう」「運動をしよう」と意欲的に思うことが、まず大切であることをぜひ知っていただきたいのです。



劉 勇  
Dr. Liu Yong

### Profile

医学博士・鍼灸師。1958年 中国東北生まれ。中国で外科麻酔医として活躍した後、活動の拠点を日本に移す。西洋医学・東洋医学、双方の理論と臨床技術を適用した鍼灸治療は評判となる。ぎっくり腰・寝違え・肉離れなどの痛みを一度で解消する鍼灸治療は、神の手と評され、政財界・スポーツ界からの信頼も厚く、ピータけし氏の顔面神経麻痺を奇跡的に回復させたことでも有名。鍼灸マッサージの一般普及を提唱し、1994年にコリとれーる1号院を開院。クイックマッサージ業態の先駆けをつくる。2009年には日常使いの鍼灸をコンセプトにした鍼灸院 Dr. Liu Method ハリアップを開院。2010年 劉臨床塾を開塾し、基礎疾患をはじめ、難病治療、美容鍼など幅広い分野で臨床教育を行い後継者の育成にも力を注ぐ。コリレールグループ治療院 総院長 / Dr. Liu Method 劉臨床塾代表 東北薬天ゴールデンイーグルス コンディショニンググループ顧問



『長生きする体操』アチーブメント出版 1430円(税込)