

なぜ、「これ」は健康にいいのか？

体がもっともよい状態で機能するのは、実は、交感神経も副交感神経も両方高いレベルで活動している状態のときだったのです。交感神経活動レベルが異常に高く、副交感神経レベルが極めて低いときに人は病気になりやすい。逆の場合、うつ病の傾向にある。自律神経のバランスを意識的に整えることですべて良い方向に切り替わります。

第1章 すべては「これ」で説明できる

- ①女性が男性よりも長生きするのはなぜだろう？
- ②郷ひろみの若さは副交感神経で説明できる
- ③自律神経の働きが低下すると人生の質は10年で15%低下する
- ④副交感神経の働きを高めることが「最高の健康法」
- ⑤季節の変わり目に風邪をひく人が増えるのはなぜ？
- ⑥ジョギングよりウォーキングの方が健康効果は断然高い
- ⑦石川遼はなぜタイガー・ウッズの歩き方に着目したのか？
- ⑧なぜ、「ヨガは健康にいい」といえるのか
- ⑨キム・ヨナの金メダルの理由は副交感神経の働きにある
- ⑩ゆっくり動くと健康になる
- 1.男性は30才、女性は40才過ぎた頃に「体力の衰え」を感じる＝副交感神経の低下
- 2.「副交感神経を上げる日々の努力の賜物
- 3.自律神経を意識的にコントロールしなければ免疫力が次第に低下していく
- 4.普段から意識的に行うことが、潜在能力を最大限に引き出す方法であり、心身のバランスを整える
- 5.夏は副交感神経が、冬は交感神経が優位になりやすいので、季節の変わり目にバランスを崩しやすい
- 6.呼吸が浅くなるような運動はよくない
- 7.「背筋を伸ばしてゆっくりと歩く」のが、自律神経のバランスを安定させる最高の歩き方
- 8.深い呼吸を通じて、自律神経のバランスを整えるから
- 9.観客やチームメート、周囲の人間に笑顔を見せ、自分の味方にしていくというゾーンの入り方をしている
- 10.体を大切にするというのは、体が本来持っている機能を十分に働かせることができる状態に整えるということ

第2章 健康は自律神経のバランスで決まる

- ①「自律神経は脳と同じくらい大切」と言い切れる理由
- ②交感神経はアクセル、副交感神経はブレーキの役割
- ③更年期障害は自律神経のバランスの乱れに原因が有る
- ④自律神経のバランスが崩れると、免疫力も低下する
- ⑤足裏を揉むだけで全身の体調がよくなるのはなぜだろう？
- ⑥交感神経が過剰に優位な人は糖尿病になりやすい
- ⑦副交感神経の働きを高めれば、高血圧は改善される
- ⑧血流が悪くなると「血液の質」そのものが低下する
- ⑨「予約が3年待ち」の便秘外来で処方する秘密兵器とは？
- ⑩「負のスパイラル」から「正のスパイラル」に脱却する方法
- 1.自律神経がなければ、人は生きていけない。末梢神経から分かれるコントロールできない大切な神経
- 2.両神経の理想のバランスは1対1
- 3.自律神経失調症
- 4.自律神経のバランスが崩れると白血球のバランスも崩れてしまうので免疫力が下がってしまう
- 5.毛細血管の血流が促され、全身の体調がよくなる
- 6.血流が悪く細胞機能低下し能力を充分発揮できない
- 7.その臓器が悪くなった本当の原因が改善される
- 8.十分な酸素を運ぶことができない質の悪いものになる。末梢の血流が悪い。
- 9.乳酸菌を主成分とする整腸剤を処方
- 10.腸内細菌のバランスと、自律神経のバランスを同時に整えること

第3章 副交感神経の働きを高める生活習慣

- ① 30分の「余裕」がその日1日の自律神経を安定させる
- ② 早起きの効果が出るかどうかは、前日の夜に決まる
- ③ 睡眠不足は自律神経の大敵である
- ④ お酒を飲むときは同量の水と一緒に飲むとよい
- ⑤ 子供と高齢者は十分な水分摂取を心がけよう
- ⑥ 便秘に悩む人は朝一番にコップ一杯の水を飲みなさい
- ⑦ 腸内環境が悪化すると太りやすくなる
- ⑧ **一日三回の食事がベストなのは「栄養が理由」ではない**
- ⑨ 「食後に眠くならない食べ方」を知っているか？
- ⑩ **食事を抜いてもダイエットに成功しない理由**
- ⑪ 運動するなら、朝と夜、どちらがいいのか？
- ⑫ 夕食後の「最低三十分の散歩」が理想的な運動
- ⑬ 運動前の間違ったストレッチこそがケガを誘発する
- ⑭ **準備運動はたった四つでOK**
- ⑮ 呼吸には体の状態を一瞬にして変える力がある
- ⑯ **一流の外科医は決して呼吸を止めない**

第4章 人生の質は「これ」で決まる

- ① ラブレターは夜書くとうまくいかない
- ② 親指には力を入れるな！
- ③ 「笑顔でがんが治る」はあながち嘘ではない
- ④ 医者笑顔だと患者の治りも早くなる
- ⑤ **怒れば怒るほど血液はドロドロになる**
- ⑥ 愚痴を言わず、弱音を吐かず、笑顔で努力する
- ⑦ **あせった時ほど、ゆっくり早く、動きなさい**
- ⑧ 怒りの80%はただの自己満足にすぎない
- ⑨ 自律神経のバランスを整える日記の活用法
- ⑩ 心に余裕をもたらす魔法の言葉「アフターユー」
- ⑪ **自律神経のバランスはなぜかまわりに伝染する**
- ⑫ 奇跡は「精一杯の努力」をしたときに起きる
- ⑬ **自律神経をコントロールできれば、人生もコントロールできる**

1. アクシデントを補う「余裕」をつねに確保しておく
2. 朝の目覚め直後は頭がよく動く。しかし睡眠時間を削ってはだめ。朝することを決めておく
- 3.
- 4.
5. 脱水になりやすいので、こまめに水分補給に心がける
- 6.
- 7.
8. **食事（＝腸への刺激）により、腸が活発に動く。朝食が大切なのは沢山食べる事ではない**
9. 食前に300～500ccの水を飲む。腹八分目をゆっくり時間をかけて摂る。食事から食後の急転換を防ぐ。
10. **腸が動かなくなるので、自律神経のバランスが崩れる**
11. 朝は体調が不安定。運動は夜良い。朝使うのは頭。
12. 夕食後から寝る1時間前までに30分～1時間の運動
13. 筋肉を伸ばす運動ばかりではダメ
14. ***手先を持ち体側を伸ばす*手先を持ち横に伸ばす*肘を固定し手首回し*膝上で足首回し**
15. 呼吸（ゆっくり深呼吸）は自律神経をコントロールできる
16. **止めず呼吸のリズムに合わせ指先を動かす。焦った時はゆっくり吐く。やる気を出すときは早く短く吐く**

1. 理性より情動が優先されやすくなるので恥ずかしい事を書く危険性がある
2. 緊張したら手を開き親指に力を入れない（副交感神経が低下する）
3. ほんの少し微笑むだけで副交感神経は上がる
4. 医者笑顔だと患者も笑顔になり副交感神経が上がる
5. **交感神経を過剰に高め自律神経のバランスを崩して血管が収縮し血球破壊が生じる**
- 6.
7. **よく笑って、ゆっくり穏やかに話す。あせった時ほどゆっくり運転すると、結果的に早く着く**
- 8.
9. 一日の中で*一番失敗したこと*一番感動したこと*明日の目標 だけを短く簡単に書く
10. 「アフターユー＝お先にどうぞ」という余裕の言葉を使う
11. **できるだけ気持ちよく過ごせる人と一緒にいると自律神経のバランスがよくなる**
- 12.
13. **事前準備の量の多さが、本番での余裕に、ゆっくり早くが自律神経のバランスを整える（自律神経のバランス＝副交感神経を上げる）**