

シリーズ累計発行100万部! 脳ドリル誌No.1! 脳トレ効果が自分
で測れる脳活検定2回分つき!

脳活道場
主な協力者



巻頭特集
**50代物忘れがぼんやり
60代が急認知症も退散!**
感情年齢若返り大作戦

わかさ 2017年6月号 別冊プレミア
物忘れ世代に贈る新脳磨きマガジン

脳活道場

物覚えバッチリ! うっかりミスも回避
脳の萎縮を食い止める

賞金10万円コンテスト! 花の手まりめり絵



vol. 14
2017 春号



特別付録
なぞり書きするだけで脳活性!
土佐日記の書写シート
脳活ポイント記録シート

脳ドリル

- 前半30日ラインアップ
- 送り仮名二択
- 伏せ字当てはめ言葉
- 旗上げポーズ
- アナグラム計算
- ナンバーブロック
- 漢字熟語しりとり
- ピラミッド計算
- 反対語発見ドリル
- ひらがな計算
- ことわざ間違い探し
- ミニナンプレ
- マッチ棒計算パズル

1日2ページ! ツインシート式 全20種! Wプログラム方式で飽きずに毎日脳トレ

脳ドリル

- 後半30日ラインアップ
- 四字熟語推理クロス
- 脳活あるなしクイズ
- 時間計算
- 単語仕分けドリル
- 足し算ナンバーブロック
- 難解漢字しりとり
- 虫食い算ドリル
- 言葉ルーレット
- カタカナ計算
- ことわざ間違い探し
- ミニナンプレ
- マッチ棒計算パズル

100歳 不老脳 誰でもなれる
アレコレ会話もぼんやり・うっかりともサヨナラ!

60日実践 パワードリル

保存版
脳活料理
春一番の新レシピ
タケノコやしらす・モズクで作れる!



定番人気
眺めるだけで脳活性の錯視絵
灯りがゆらめく絵
12ヶ月数字つなぎ
脳活カレンダー

第二は脳内の情報伝達を活発にする脂肪の膜 「ミエリン増やしで、新ケア「横鼻プッシュ」が効果大

くどうちあき脳神経 外科クリニック院長 工藤千秋

感情年齢の老化を防ぐ 脂肪の膜「ミエリン」

年を取ると、気持ち沈み、意欲の低下や無気力、ウツ症状

といった不調に悩む人が増えてきます。こうした「感情の老化」ともいえる状態は、放置すると脳の衰えを早め、認知症を招く原因にもなります。実際、

ウツ病の患者さんは、認知症に移行する危険の大きいことがわかっています。

感情の老化には、脳神経の情報伝達の低下が大きく関係しています。では、脳神経の情報伝達の低下が起こるしくみについて説明しましょう。

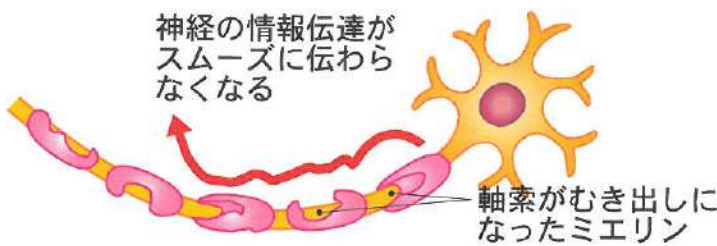
ミエリンのしくみ

●若い神経



神経を取り巻くミエリンがしっかりしていれば、神経の情報は跳躍して素早く伝わる。

●老いた神経



ミエリンが損傷すると、脳神経の情報が途切れたり、つまったりして、意欲の低下などの原因になる。

ミエリンには、ところどころにすきまがあり、脳からの電気信号はこのすきまを飛ぶように

そもそも、脳から送られる情報は、電気信号となって神経細胞を通り、体の各臓器や筋肉に送られています。神経細胞は、核がある「細胞体」、ほかの神経からの情報を受け取る「樹状突起」、ほかの細胞に電気信号を伝える「軸索」の三つの部分で構成されており、このうち軸索は、「ミエリン（髄鞘）」と呼ばれる脂肪の膜で覆われています。

横鼻プッシュの具体的なやり方については、次の記事で説明していきましょう。

そこで私は、これまで脳神経外科医として三九万人の患者さんを診療してきた経験から、神経の若返りに主眼を置いた「神経クリーニング」という治療法を行っています。その神経クリーニングの中核となるのが、多くの神経が集中している顔を刺激して、ミエリンの修復を促す「横鼻プッシュ」というセルフケアです。

ところが、加齢とともにミエリンが損傷すると、脳神経の情報伝達が途切れたりつまったりして、意欲の低下や無気力、ウツ症状といった感情の老化を招いてしまいます。このような事態を防ぐには、ミエリンの損傷を防いだり、再生を促したりして、神経の情報伝達を若々しく保つことが重要なのです。

して流れています（これを跳躍伝導という）。こうしたミエリンの構造のために、神経の情報伝達が素早く、活発に保たれているのです。

横鼻プツシユは鼻の横に押し当てた指で顔を もめばよく、意欲の低下もイライラも消える

横鼻プツシユは多くの 神経を刺激する

私は、気持ちの沈みや無気力、ウツ、イライラといった

「感情の老化」に悩む患者さんに、神経の若返りを目的とした「神経クリーニンング」という治療法を行っています。そして、その中核となるのが、中指で小鼻の横を押しながら顔全体を刺激する「横鼻プツシユ」です。

顔には、目・耳・鼻があるため、数多くの感覚神経が密集しています。また、三〇種以上の表情筋(顔の表情をつくる筋肉)や、たくさんさんの運動神経も集まっています。そのため、横鼻プツシユを行えば、多くの神経を効率的に刺激することが可能なのです。

横鼻プツシユのやり方は、両

手の中指を小鼻の横に押し当て、五本の指で顔全体をもんだりするだけ。くわしくは次のページの図で紹介しているので、よく読んで実践してみてください。

行う回数に決まりはありませんが、一日に少なくとも一セットは行うといいでしょう。

実際に、横鼻プツシユを行うと、脳の酸素濃度が二倍以上も上昇することを確認しています。酸素濃度が上昇すれば、神経の情報伝達を促すミエリン(髄鞘)の損傷が防げたり、再生も促されたりすると考えられます。

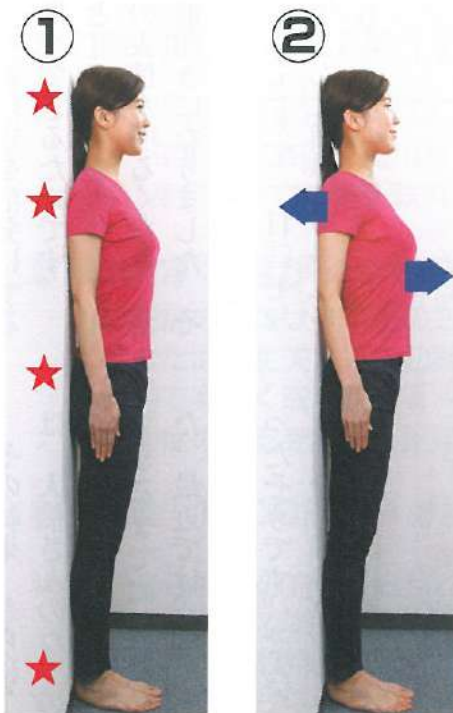
なお、横鼻プツシユと同時に、背中を丸めた悪い姿勢を直す「壁背すじ伸ばし」を行うことをおすすめします。これを行うって悪い姿勢を改めると、体内の酸素量が増えてミエリンの損

傷が防げ、神経の情報伝達も一段と活発になるのです。

横鼻プツシユでウツの 症状も改善した

実際に横鼻プツシユを行うと、意欲の低下やウツ、イライラの改善し、感情が若々しくなる人がたくさんいます。そこで、横鼻プツシユを指導して、

壁背すじ伸ばしのやり方



①壁を背にしてまっすぐ立つ。後頭部、お尻、背中、かかとを壁にぴったりつけて背すじを伸ばして立つ。

②①の姿勢のまま胸を出すようにして背中の上側と肩を壁にグッと押しつけて、自然な呼吸をしながら20秒キープする。その後頭部がつかない場合があるので、頭をつける練習から始めよう。

※②を3回行って1セットとし、1日1セット以上行おう。

くどうちあき神経
外科クリニック院長

くどうちあき
工藤千秋

横鼻プッシュのやり方

ウツが改善した人の例を紹介しましょう。

大橋裕子さん(仮名・七十代)
は、ほかの病院でうつ病と診断され、当院に来院しました。大橋さんは、初診時は下を向いて会話もままならず、治療に積極的ではありませんでした。そこで、横鼻プッシュを指導



① まず、両手の中指の腹を小鼻の両側に当てる。横鼻プッシュは、この中指が起点となる。爪を立てずに指の腹を当てよう。



② 次に、中指を動かさずに、人さし指はほお骨の上に、薬指は鼻と上唇の間に、小指は下唇の下、親指を耳の下に当てる。わかりにくい場合は鏡を見ながらチェックする。



③ ②の状態のまま指の腹でほお全体をつまむようにして5回もむ。あまり力を入れずに、自分が気持ちいいと思う力加減で軽くもむ。

※②～④を3回行うのを1セットとし、1日1セット以上行う。



④ ③の指から中指だけを残してほかの指は顔から離し、中指だけで小鼻の横を軽く2、3回押す。ゆっくりとしたリズムで②～④を30秒くり返す。

する前に、娘さんに大橋さんの入浴時に温かいシャワーを手のひら・足の裏にかけてもらったり、歯磨きのさいに歯ブラシで歯ぐきをマッサージしたりするようにお願いしました。手のひら・足の裏や歯ぐきは、神経が多く集中しているので、まずはこうした部位を適度に刺激する

ことで、神経伝達を活発にする効果が期待できるためです。すると、二カ月もたつと、大橋さんの表情が明るくなり、治療にも前向きになりました。そこで、さらなる改善をめざし、セルフケアとして一日三セット、大橋さんに横鼻プッシュを行ってもらったのです。

その結果、さらに二カ月後には、大橋さんのウツの症状はすっかり改善し、気さくに会話ができるまでに回復していました。最近では、外出をしたり、友達に会ったりするようになったそうです。そんな大橋さんは、今も横鼻プッシュを行い、ウツの予防に努めています。