# 顔つまみ&姿勢正して「神経クリーニング」

芸能界一、健康に詳しいアナウンサー生島ヒロシ(69)が、シニアに向けて元気に生きる方法を指南する連載「誰も教えてくれなかった〝老いるショック〟脱出術　オヤジの処方箋」。今回は「神経の老化」について考えます。体をつかさどるのは神経。司令塔に支障が出れば、体の各所はうまく機能しなくなります。神経に刺激を与え、老化防止することが大切です。

誰も教えてくれなかった
〝老いるショック〟脱出術
オヤジの処方箋

**生島ヒロシ**

皆さん、こんにちは、生島ヒロシです。すっかり秋めいてきました。晴れた日には、どこかに出かけたくなります。でも、何だか体が不調で…というんじゃそんな気分もなくなります。頭痛、肩こり、腰痛、便秘など。体の各部分に広がるこれらの不調は、実は〝神経の老化〟が原因とも考えられるそうです。今日は、この神経を若返らせる方法を、医療法人くどうちあき脳神経外科クリニック（東京都大田区）理事長・院長の工藤千秋先生にうかがいました。工藤先生は、神経の若返りを「神経クリーニング」という名称で提唱しています。

## 神経は体を機能させるための司令塔

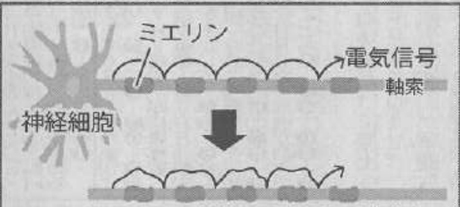
医療法人くどうちあき脳神経外科クリニック院長の工藤先生

まず神経の役割について。工藤先生は「ひとつの街」に例えます。体に散らばる心臓などの各臓器、筋肉は家々。その家に水を送る水道管が血管。脳は発電所で、神経は電線です。水道管が新品同様でも、電気でポンプを動かさないと水は家に届きません。要するに、脳が正しく働いても、神経に支障があれば、血管は機能せず、臓器も正常に動かない。分かりやすいですね。

図❶を見てください。実際の神経も電線と似ています。電線が絶縁体で覆われているように、電気信号が流れる「軸索」と呼ばれる線は「ミエリン」という層で覆われています。このミエリンが鍵なんです。

ただしミエリンには隙間があります。電気信号は隙間を超高速でジャンプして流れていくそうです。ミエリンは酸素が十分に届かなかったり、神経が圧迫されたりすることで溶けたり、傷ついたりするそうです。すると電気信号がうまく伝わらなくなる。これが工藤先生が指摘する「神経の老化」です。工藤先生は「ミエリンをケアすれば神経老化の予防につながります。ミエリンは体と同様、運動で鍛えられ、栄養をつければ回復が望めます」と話します。

### 「ミエリン」のケアが老化予防の鍵になる



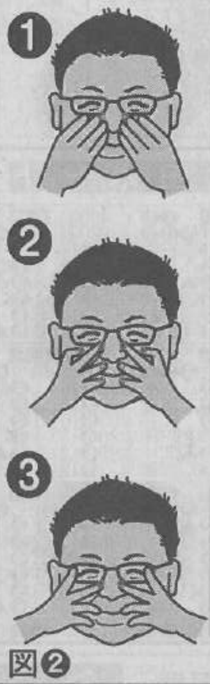
図❶ ミエリンの損傷で電気信号が乱れる

## かんきつ類の皮ミエリン回復に効果的

では工藤先生による「神経クリーニング」の方法を見ていきましょう。そもそも、なぜ「クリーニング」なのでしょうか。実は神経細胞が作られるのは幼児期までで、皮膚などの他細胞のように毎日作り替えられることはないそうです。「クリーニングでシャツを新品同様にするイメージ」だそうです。

まずは図❷の「顔つまみ法」です。図の手順で指で顔をもみます。「顔には感覚神経、運動神経が集中しています。指にもたくさんの神経があります。指で顔をもむことで脳を出入りする7、8割の神経を刺激することが可能です」と工藤先生。神経を運動させミエリンを鍛えるわけです。器具も不要。ただしコロナ禍ですから手指の消毒はしっかりと。

### 顔つまみ法



① 中指の腹を鼻の横に当てる。この中指がズレないように注意

② 人さし指は頬骨の上、薬指は鼻と唇の間、小指は唇の下、親指は頬の下
↓
頬全体をつまむようにもむ

③ 中指以外を頬から離す。中指で鼻の横を軽く押す

①～③を30秒1セットで3セット繰り返す

図❷

2つ目は「姿勢を正す」こと。壁を背にして、かかと↓お尻↓背中↓後頭部の4点を順番につけて立つ。次に胸を出すようにして20秒ほどキープ。これを3回繰り返します。床に寝そべってやってもOK。背中が丸まって後頭部がつかない人は無理せず、できる範囲で。姿勢を正すのは、神経が通るトンネルを真っすぐにし、流れを良くするため。肺の圧迫も防げるので酸素の供給量が増え、ミエリンの回復に有効と考えられるそうです。

私はよく、ふくらはぎや太腿、そけい部をさするんですが、リンパが流れて元気になった気がします。何事も「流れを良くする」ことは大事ですね。

最後はミエリンの栄養源。工藤先生が薦めるのが、陳皮、ナリルチンという成分。温州ミカンやジャバラの皮に豊富に含まれているそうです。マウス実験で効果が実証されているんですって。かんきつ類の皮を取るなら、お茶に入れるのはどうですか。私はミカンやキンカンの皮を入れて飲んでます。有機栽培のものを探してくださいね。

工藤先生いわく「特に〝顔つまみ法〟は年齢に関係なく始められます。高齢になればなるほどやってほしい」とのことです。ちょうど秋の衣替えの時期。服だけでなく、神経もしっかりクリーニングしましょう。

♤**生島 ヒロシ**（いくしま・ひろし）1950年（昭25）12月24日生まれ、宮城県出身の69歳。米カリフォルニア州立大ロングビーチ校ジャーナリズム科卒業後、76年にTBS入社。89年に退社し、「生島企画室」を設立。TBSラジオ「生島ヒロシのおはよう定食・一直線」（月～金曜前5・00）は、98年から続く長寿番組。名物コーナー「教えてドクター！病気が逃げてく健康習慣」に登場する名医たちとの親交から、芸能界きっての健康通。

**毎月第2、4土曜日掲載**

---

# 北朝鮮軍の韓国人射殺事件

に大きな失望感を与えた」

# 正恩氏 韓国大統領に謝った

共同

金正恩朝鮮労働党委員長（AP）

### コロナ警戒し遺体焼く

▽**韓国人射殺事件**　北朝鮮に近い韓国領・延坪島近くの海域で違法漁業の取り締まり活動をしていた韓国海洋水産省所属の男性公務員が、21日に失踪。亡命を図ったとみられている。男性は22日に海面に浮いているところを北朝鮮の漁船に発見され朝鮮人民軍が男性に漂流の経緯、亡命意思の有無を確認。人民軍が夜になって船上から一方的に銃撃して男性を殺害し、新型コロナ流入を警戒して、海に油をまいて遺体を焼いた。

### 02年には故金正日総書記が

○…北朝鮮トップが韓国に謝罪した唯一の前例とされているのが、2002年5月に金正恩氏の父親である故金正日総書記が、訪朝した故朴正熙大統領の長女で後に韓国大統領となる朴槿恵議員と会談した時。正日氏が、1974年に在日韓国人で北朝鮮工作員でもあった文世光が独立記念日の式典で、朴大統領を狙撃し、陸英修大統領夫人が流れ弾で死亡した〝文世光事件〟に触れ、「私は知らなかったが、お母さんには悪いことをした」と直接謝罪。ただ、韓国大統領への直々の謝罪は前例がない。

苦しい国内事情　隣国が頼みの綱

示したという。

なるのは明白。そうい

金氏から謝罪を受けた韓国の文在

---

# 加藤官房長官 愛称「たわし」

## 「自らを磨く」

加藤勝信官房長官＝写真＝は25日の記者会見で、会員制交流サイト（SNS）などで加藤氏が「たわし」と呼ばれていると記者から指摘され「（たわしは）磨くための道具であり、自ら磨いていきたい」と応じた。愛称は髪形に由来するとみられる。記者から「ネットでどういうあだ名が付いているかご存じか」と問われ、加藤氏は笑みを浮かべながら「承知していないけど、教えて」と逆質問。たわしと聞いて「自らを磨く」と反応したことについて、インターネット動画中継サイトでは「うまい返しだな」といったコメントが相次いだ。

〝女性はうそつく〟

---

# NEWS 東西南北

外電は共同

### 10月中旬に開始

政府は新型コロナウイルス感染症対策分科会を開催。打撃を受けた業界を支援するGo To キャンペーンでイベント入場料や商店街の催しを補助する事業を10月中旬に開始すると決定。Go To トラベルへの東京都発着の旅行の追加は10月1日から開始。

### 中国と電話会談

菅義偉首相は中国の習近平国家主席と初の電話会談。2国間や国際的な課題に対して緊密に連携することで一致。「日中関係の安定は両国だけでなく地域や国際社会のために大事で共に責任を果たしていきたい」。延期された習氏の国賓来日に関しては協議せず。

### 国連大使が舌戦

国連安全保障理事会は高官級公開会合をオンラインで開催。中国やロシアから新型コロナ対応を批判された米国のクラフト国連大使は「全員恥を知れ。今日の議論にはうんざり」と反論。中国の張軍国連大使は「米国からまた雑音が聞こえた」とやり返し非難の応酬に。

### 新たに576人感染

国内では新たに576人の新型コロナウイルス感染者が確認された。東京195人、神奈川79人、大阪62人など。死者は東京で4人、兵庫2人、大阪1人の計7人。これまでの国内の感染者はクルーズ船の乗客乗員を含めて計8万1790人。死者は計1557人に。

菅義偉首相は25日の新型コロナウイルス対

止策の一

制限に関

ど長期滞

て、全ての

緩和する

除いて10

入国者数

め感染拡

両立を図

パラリン

速させる

キヨー補聴器！（デジタル）
響メーカーならではの技術力！
年以上に渡り音にこだわり、音の可能性を追求し、独自の技術で満足の
現してきました。この度新発売になったデジタル補聴器D-21は、今まで培
ハウをフル活用し作り上げた自信作です。デジタル特性を活かした強力
グ抑制機能を搭載。さらに目立ちにくいコンパクトデザインで耳の中にす
小型の耳穴式デジタル補聴器が完成。日本人の耳の形状に合わせた左
ヨーの補聴器製作にかける情熱が、より良い聴こえを皆様に初めて提
ました。これからの日常生活をよりアクティブにお楽しみいただけます。

集団予防接種で
B型肝炎ウイルスに感染の可能性
要件満たせば給付金
最大3600万円
家族をB型肝炎で亡くされた遺族も給付対象！
集団予防接種で感染したB型肝炎患者への給付金とは
最近、B型肝炎の給付金請求という言葉をテレビ等でよく聞く。昭和23年に