

## ホイホイ生活術

元祖「頭の体操」で有名な多湖輝さん、というと年輩の方はご存じと思いますが、心理学が専門で、教育にも熱心な方でした。その多湖さんが受験生の為に書かれた「ホイホイ勉強術」という隠れたベストセラーがあります。無理なく効率的に勉強して成果を上げるという内容ですが、175項目もあり、怠けて楽をしてホイホイという訳ではありません。心の持ち方、頭の使い方、計画性などのアドバイスがあり参考になります。

一日を無理なく過ごし、心身共に健全であることは理想的なことですが、様々な条件で、つい無理をしがちです。一日をホイホイと送るための第一の基本は自然に逆らわない事です。気候や季節の移り変わり、地球の重力、月の引力、木々が作り出す環境など様々な自然がありますが、通常はこれをあまり意識してはいません。しかし、そこに自然は常に存在します。

特に注意したいのは地球の重力です。一步一步でこれに逆らわないことがホイホイの基本です。昔、腰の曲がったお年寄りはたくさんおられました。重力に逆らわずヒョイヒョイと動かされていました。最近は若い人達でも重そうに体をゆらしてやっと動いている姿を見かけます。

同様に心もいろいろな事に逆らわず、ホイホイとできたらいいと思いますが、これもなかなか難しいものです。周りの人々や環境も自然の一部と思って、これに逆らわず、雨の日には傘をさし、寒ければ暖かい環境作りをするような感覚で対応すれば良いと思います。

脳細胞同士の繋がりが脳活動の基本ですが、何かにこだわりすぎると脳細胞が孤立していきます。部分々々の脳細胞が孤立していくと、使われない筋肉が萎縮するように、脳細胞も委縮して認知症の発症に至ります。子供の頃、隣近所に「遊ぼう」と声かけていたように、隣の脳細胞にも働きかけて、その脳細胞の自然環境を改善し、ホイホイと脳を使ってみましょう。

