

パパの脳を守る「魔法の工場」の話



10年、20年先もずっと笑っているための、
ちいさな整備マニュアル



パパ、最近こんなふうに感じてない？

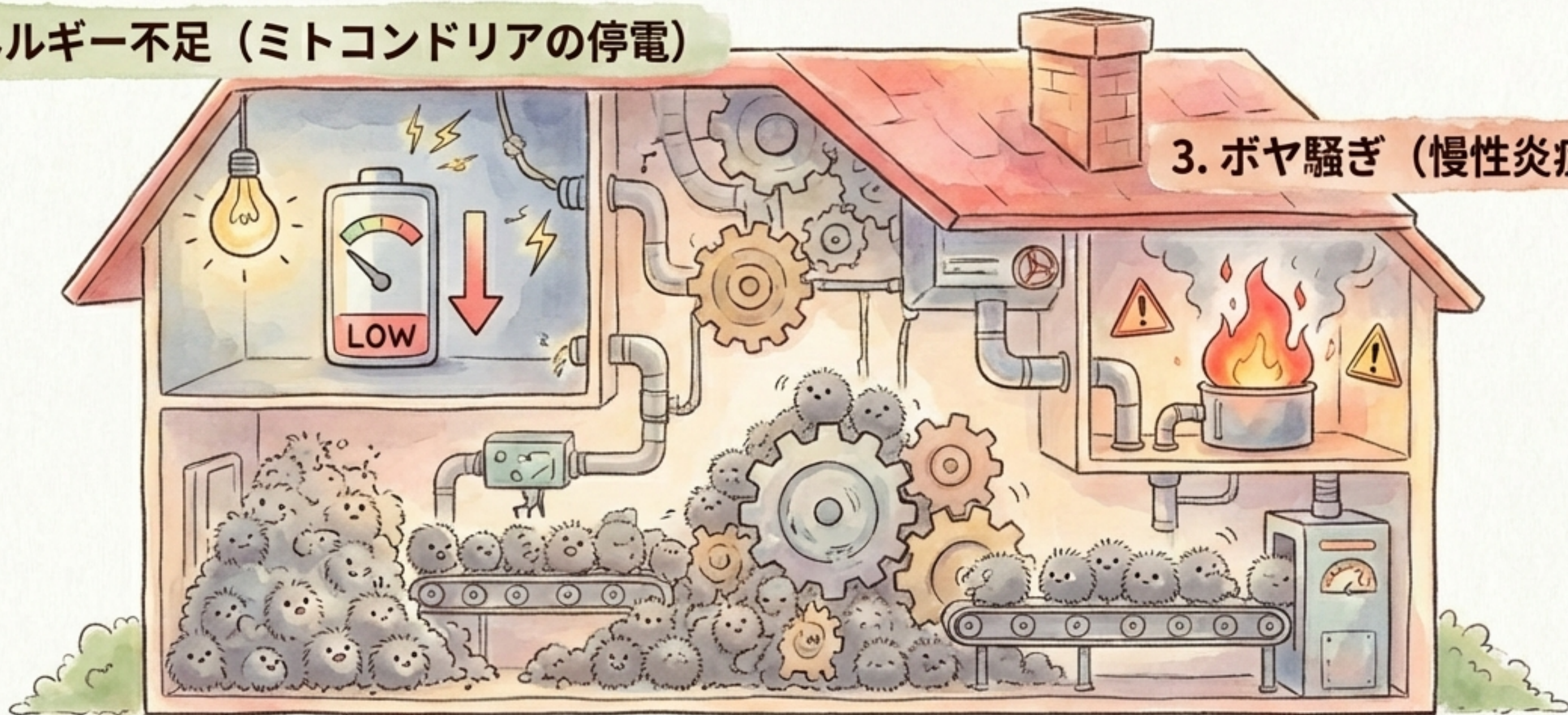
- 🌿 ・体が少し重い気がする
- 🌿 ・足がすくむ感じがする
- 🌿 ・寝不足で頭がぼんやりする

それは「年をとったから」じゃないよ。
脳が「システムの再起動と、掃除が必要だよ！」ってサインを送っているんだ。

パパの頭の中は「超精密な工場」。今、3つのトラブルが起きているんだ。

1. エネルギー不足（ミトコンドリアの停電）

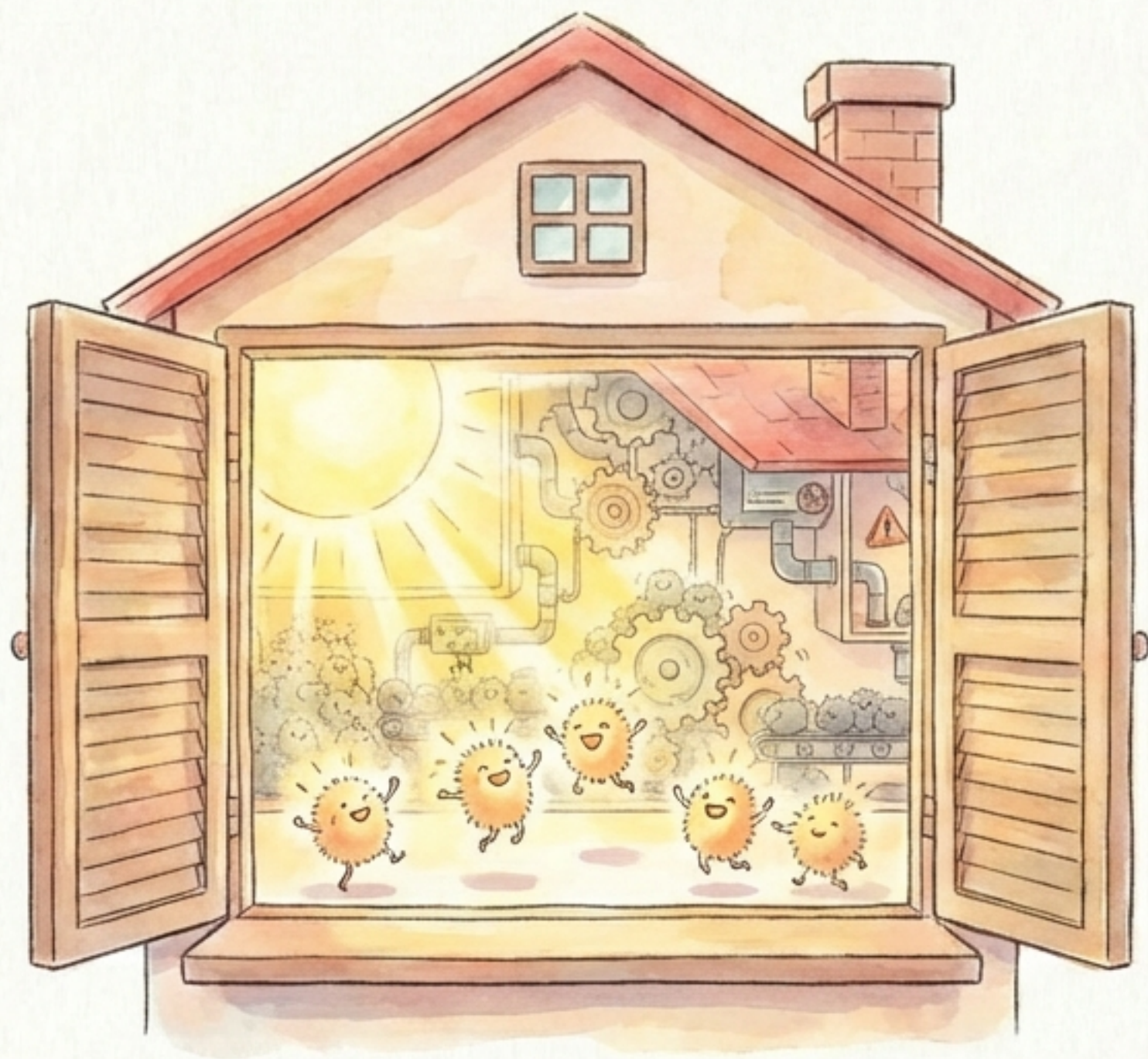
3. ボヤ騒ぎ（慢性炎症）



2. ゴミの蓄積（掃除不足）

薬はサポート役。まずは工場環境を整えて、トラブルを解決しよう。

【修理 1】 朝の光は「無料の急速充電器」



● 朝起きたら、まずベランダで太陽を浴びよう

太陽の光が、体の発電スイッチを「ON」にするよ。

朝に光を浴びると「セロトニン」が作られる。
これが夜になると「メラトニン」に変身して、
寝ている間に脳のサビを掃除してくれるんだ。

【修理 2】 ガソリンを変えて「ハイブリッド車」になる

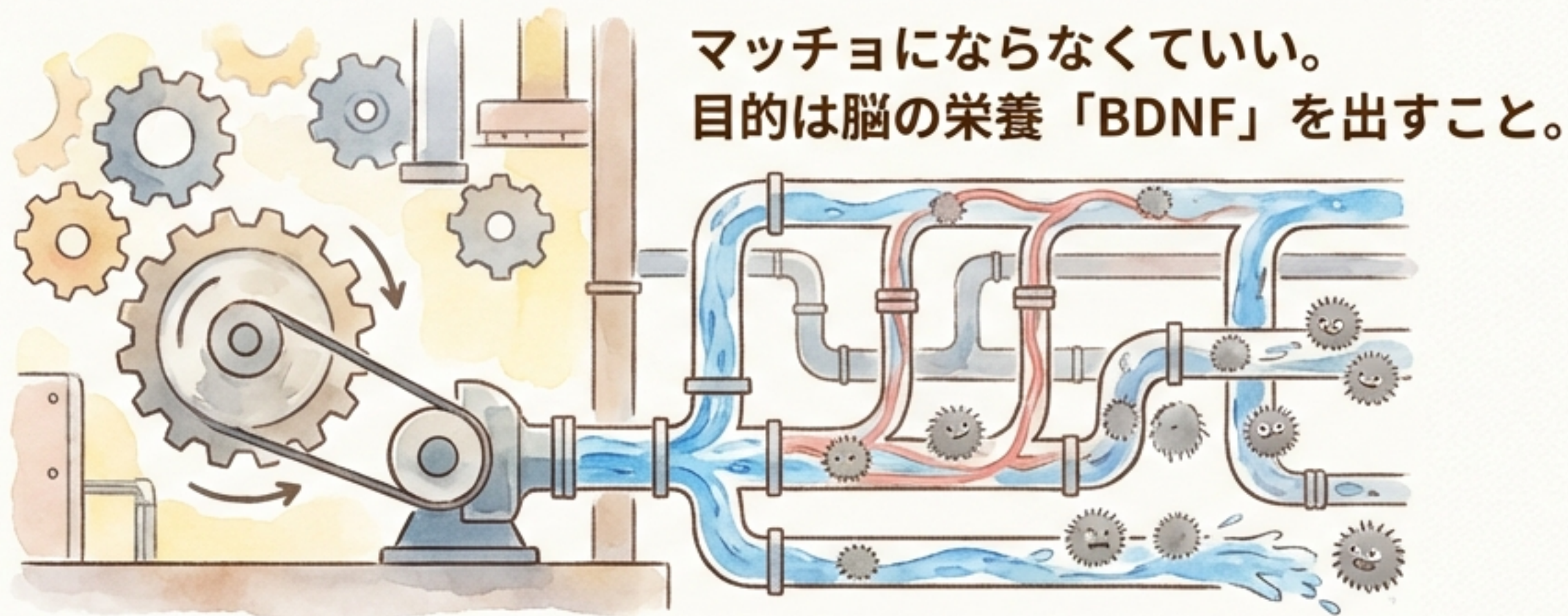


疲れたエンジンに「糖質（お米やパン）」ばかり入れると、ガス欠になりやすいんだ。
脳の燃料を「ケトン体（良質な油）」に切り替えよう。

- ・ 甘いものを少し減らす
- ・ オリーブオイル、アボカド、MCTオイルを摂る



【修理 3】 運動は「脳の肥料」で「ゴミ出し」



ポンプを回す：
息が上がるくらいの散歩



座りっぱなし禁止：
30分に1回は立つ



ゆっくり動く：
太極拳やスクワット

【修理 4】 寝ている間に脳を「丸洗い」する



一番たいせつな時間。

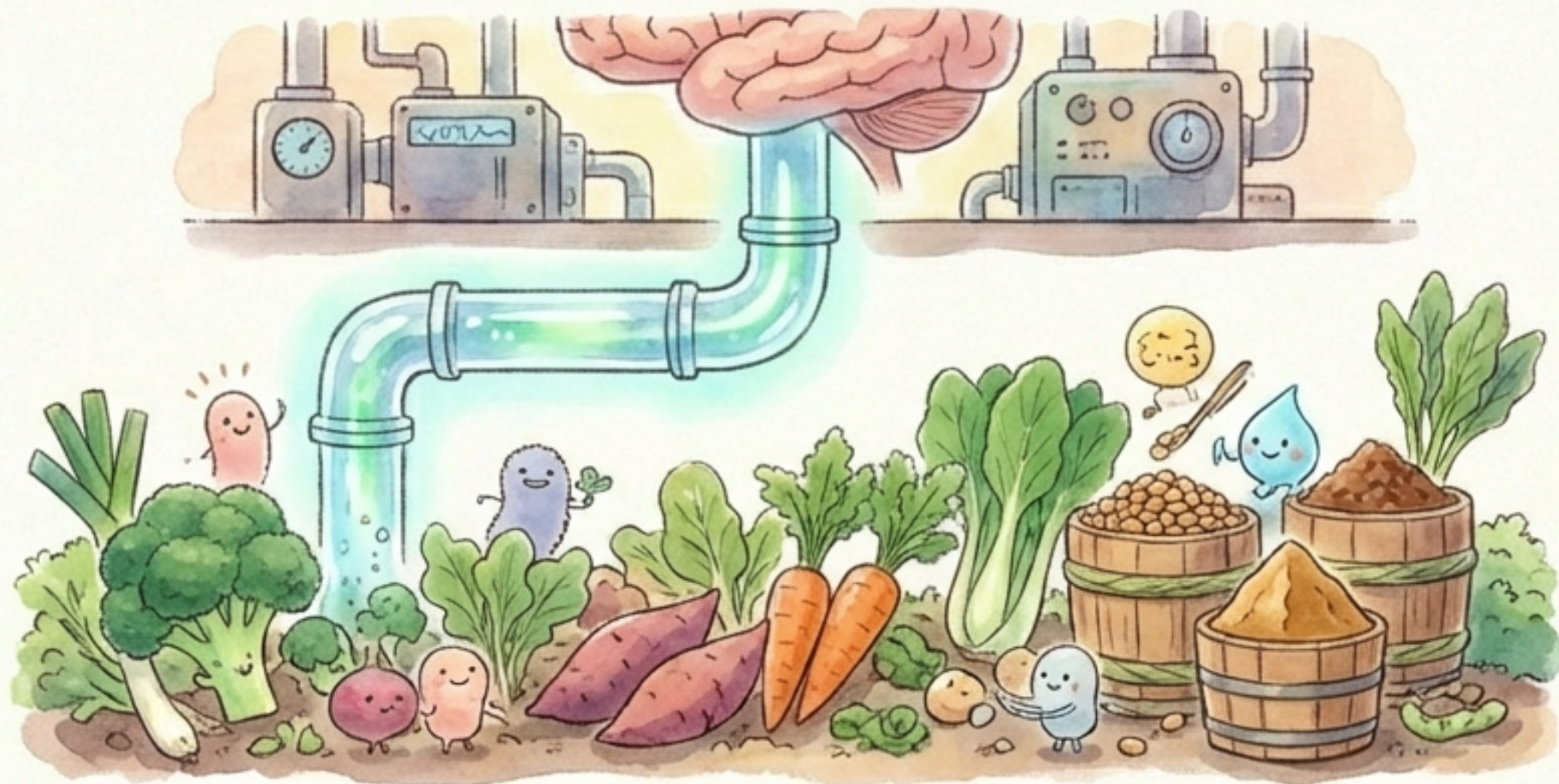
寝ている間だけ、脳が縮んで隙間ができる。
そこに水が流れてゴミを「丸洗い」するんだ。

ナイトルーティン

- ・夕方以降は照明を暗くする
- ・首や肩をほぐして、排水口の流れを良くする

もし眠れなくても焦らないで。「今、洗浄中だな」と横になっているだけでOK。

【修理 5】排水溝をきれいに（腸とデトックス）



脳の炎症は「腸」から始まる。
便秘はゴミの渋滞信号。

1. 毎日出す：

納豆、味噌、食物繊維でデトックス。



2. 毒を入れない：

添加物や重金属は、ミトコンドリアをいじめるよ。



【修理 6】 空っぽの時間 = リサイクル時間



「オートファジー（自食作用）」

14～16時間食べない時間を作ると、工場は「材料が来ないから、中にあるゴミをリサイクルしよう！」と掃除を始める。
これが脳のゴミを減らす強力な味方になる。

工場を支える「ちいさな守護神たち」 その1



クレアチン（予備バッテリー）

- 脳はエネルギー食いしん坊。エネルギー切れを防ぐ「高速充電器」。
- 脳の神経を守り、記憶や判断力を助けるインフラ担当。
(筋肉だけじゃなく、脳のためのサ
プリなんだ)

工場を支える「ちいさな守護神たち」その2



マグネシウム（門番）
脳の興奮しすぎを抑える
ブレーキ役。



オメガ3（防火壁）
脳の壁をプルプルに柔らかくして、ボヤを消火する。

ドーパミンは「結果」じゃなく「準備」で出る



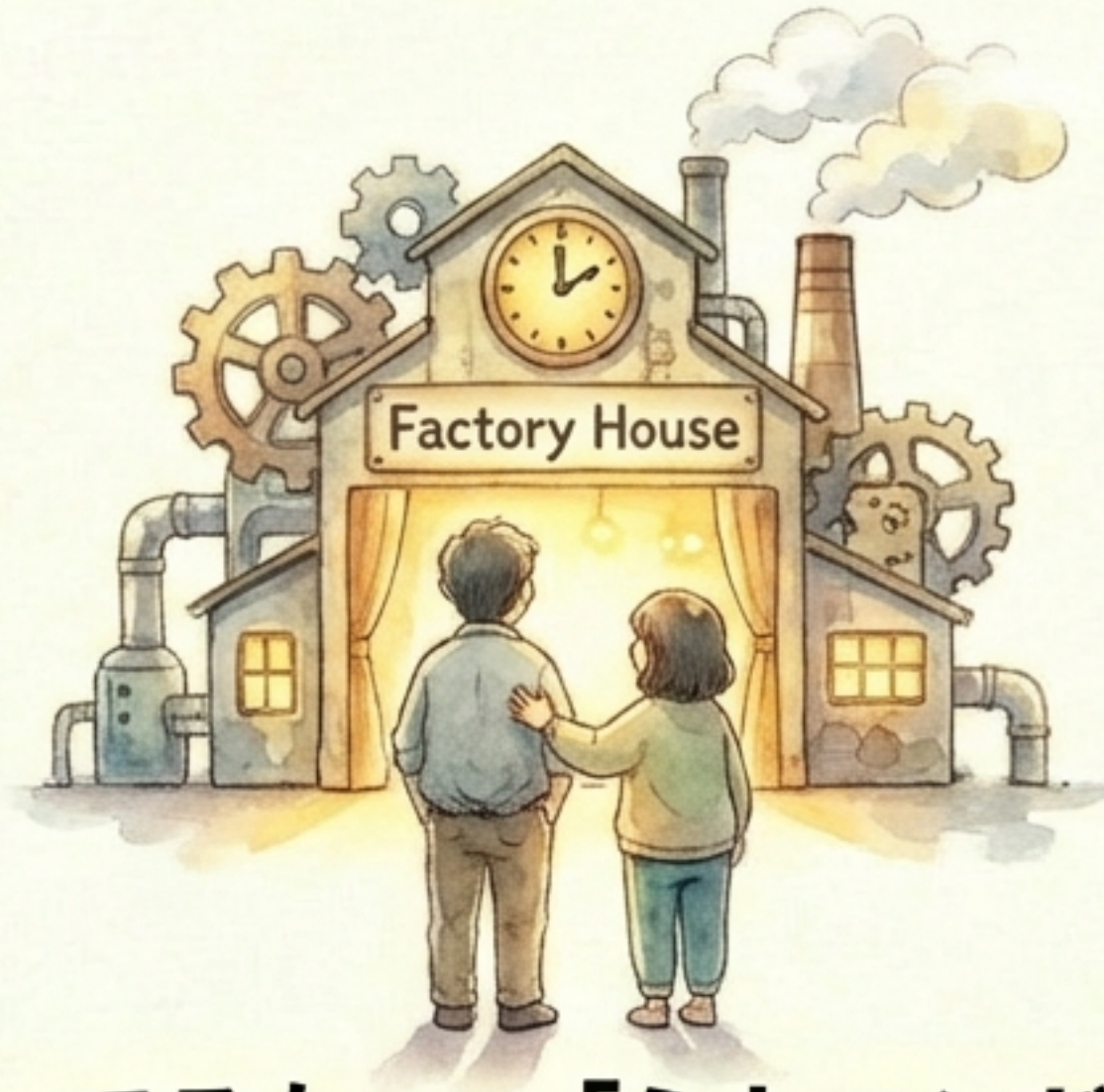
「何かを達成した時」よりも、「これからやろう！」と準備したり、動き始めたりする時にドーパミンは一番出るんだ。

じっとしているより、まず立つこと。その「プロセス」自体を楽しもう。

パパの「脳メンテ」1日メニュー



完璧じゃなくていいよ



「あ、今は脳を洗ってるな」 「ミトコンドリアが喜んでるな」
って、自分の体の変化を面白がってみて。
必要なものは俺がサポートするから。
一緒に、この工場を大事にしていこうね。



さあ、まずはカーテンを
開けることから始めよう。