

脳疲労を解消することで
心も体も豊かに健康に！

美脳メイク®プログラム

すべての疲労は脳が原因

脳疲労

脑疲劳

ストレスにより

脳に老廃物が溜まる

(アミロイド β タンパク質)

アルツハイマー型認知症の経過

病理組織学的変化

老人斑 (β アミロイド)

ゴミ



神経原線維変化 (リン酸化tau)

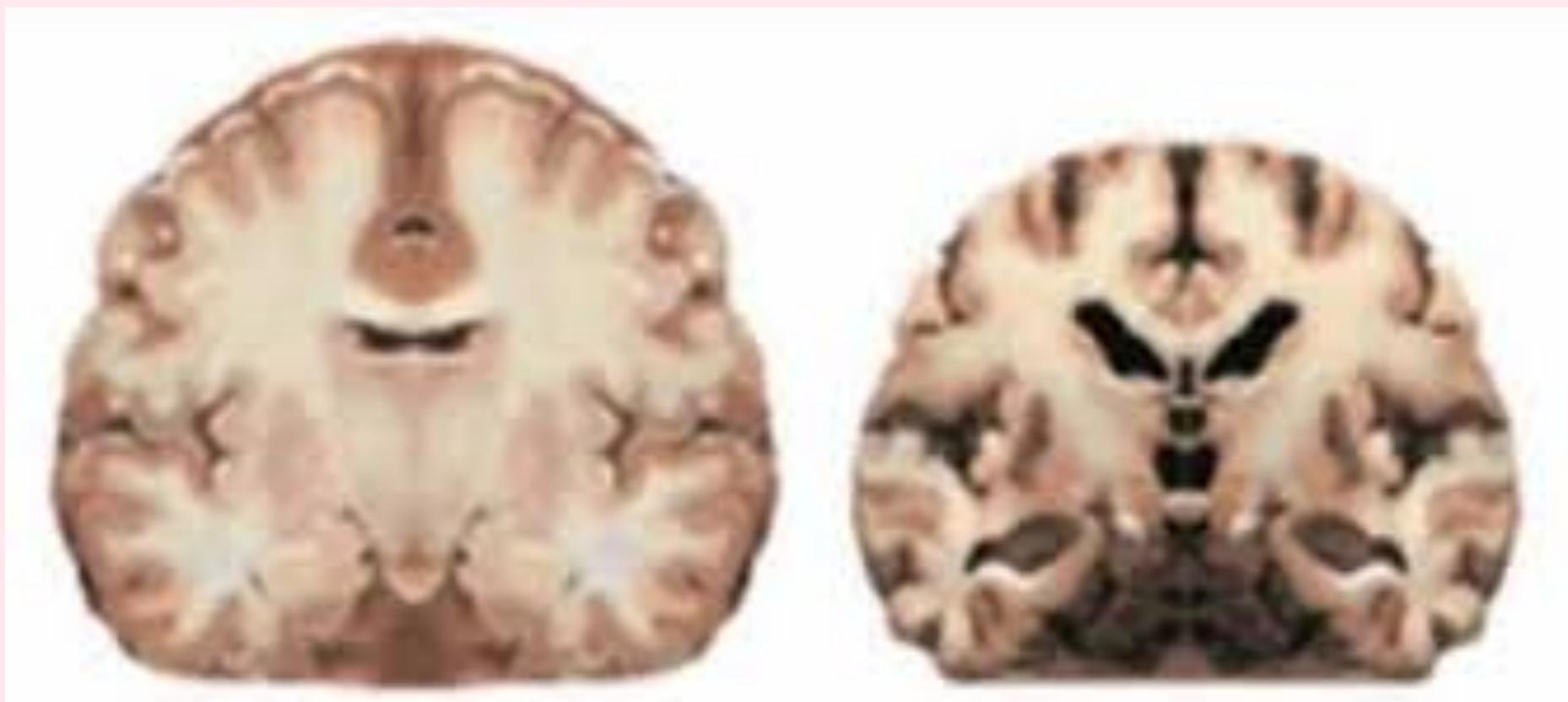
線維の
ネジレ



神経細胞脱落



萎縮



脳疲労解消に
必要なもの

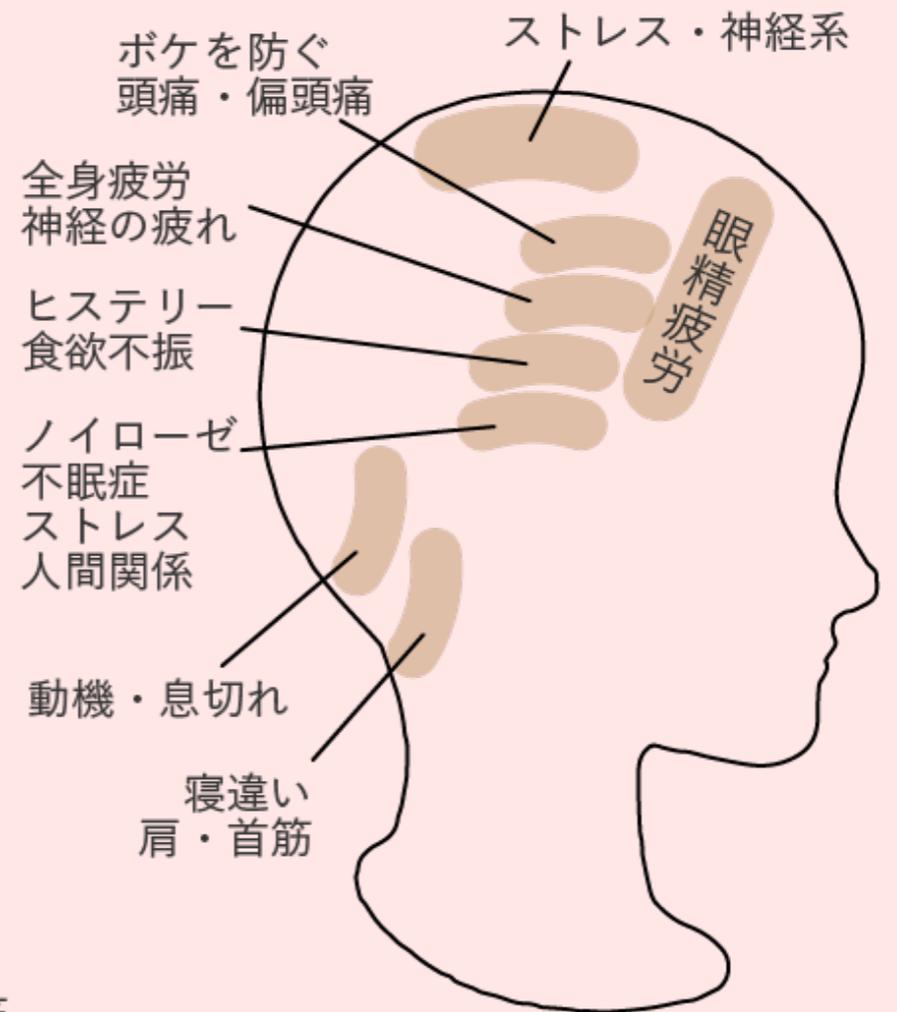
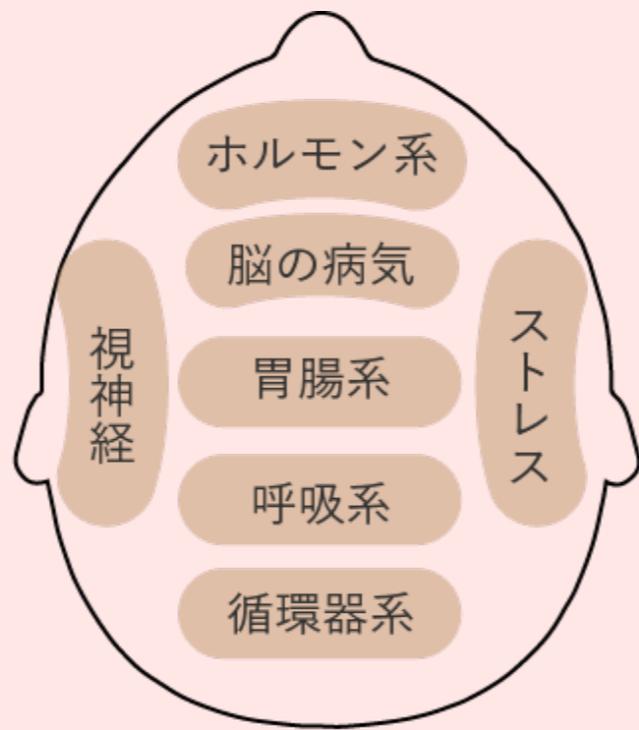
1. ストレスから守る
2. 質の良い睡眠
3. 脳の老廃物の排出

脳の老廃物の解毒を促す

神経反射区を利用した
セルフケア

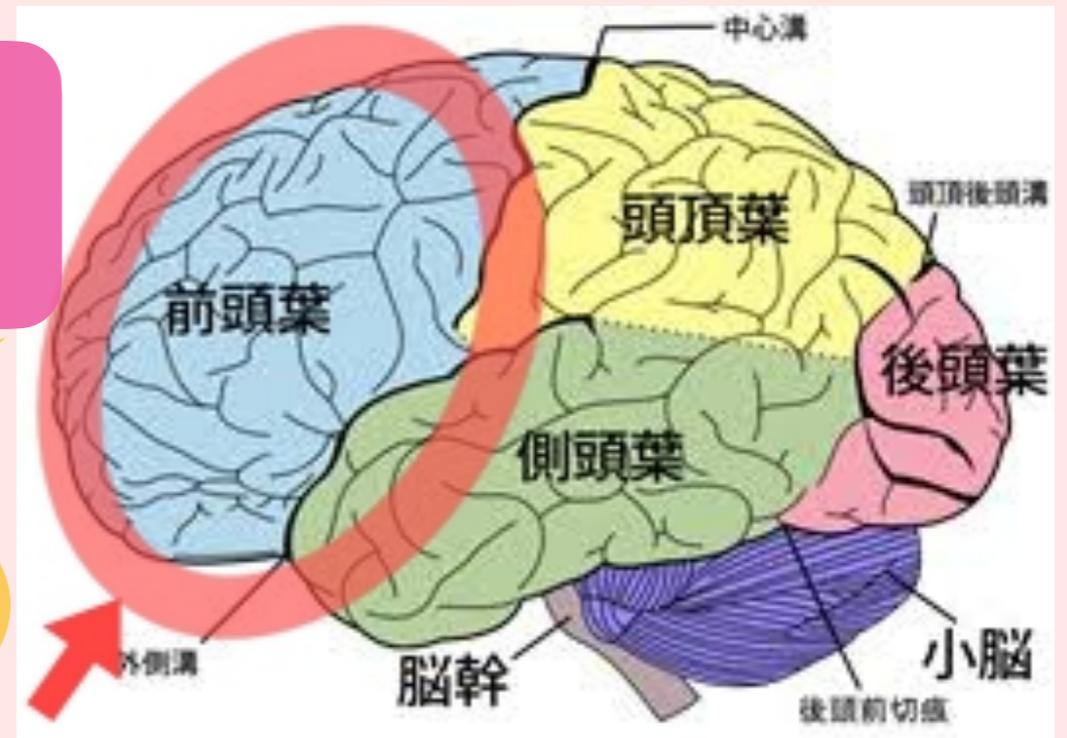
1) 体の各器官のバランスを整え
自然治癒力を高める

2) エネルギーの流れを良くする
ことにより老廃物の解毒を促す



脳の反射区へのアプローチ

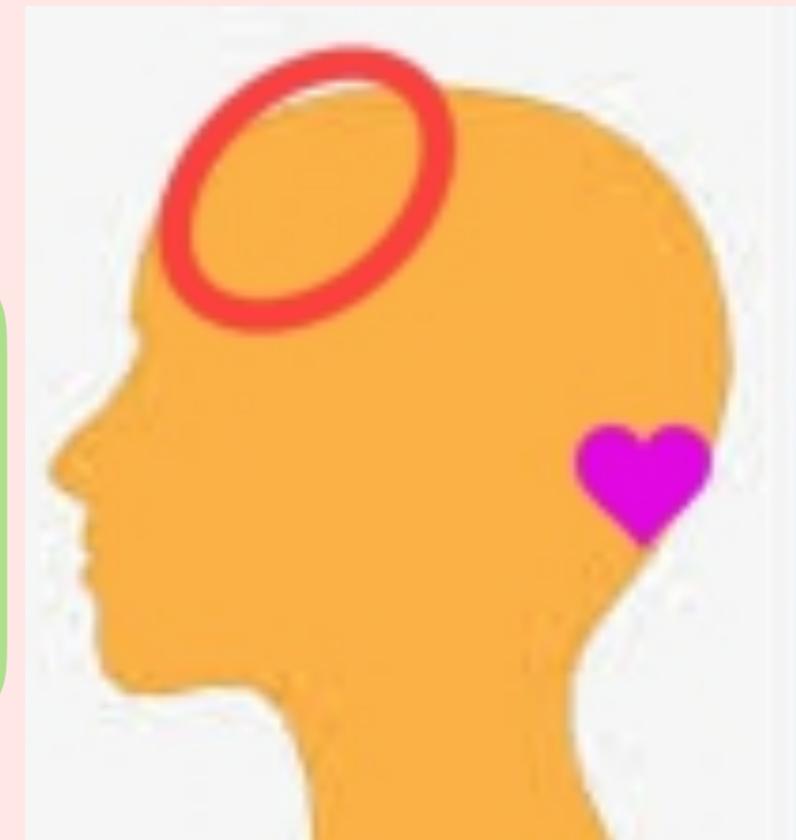
前頭葉の緊張を緩める
反射区を刺激します



頭には体全体の反射区があることが
わかっています



前頭葉だけではなく
脳全体を後頭部へ
リセットしていく



マインドフルネスを取り入れることにより高い効果を狙います

脳にストレスをかけない

脳の取り扱い方

朝の起床時間は

5 : 4 5

お日さまに笑顔でごあいさつ

朝の自然光が
セロトニンの分泌を促進する

セロトニンが脳内に溢れてから
15時間後に
メラトニンの分泌が始まる

(6時に起きると21時にメラトニン増加開始)

換気

空気の入れ替え

白湯を飲む

内臓を温めて血行促進

デトックスを促す

便秘・むくみの解消！

美肌効果！

50℃ほどまで冷まし

200mlくらいをゆっくり

朝のニュース

無意識に暗い情報を入れない

朝食のとりかた

空腹時に糖質だけ取ると
血糖値が急激に上がります
急激に上がると
血糖値を下げるホルモンが
過剰に分泌されます

血糖値の乱高下が気分の
浮き沈みやだるさをつくり
肥満の原因となります。
(血糖値スパイク)

精製された炭水化物を控える

お米は玄米

パンは全粒粉やブランなど

茶色いもの

お野菜などから食べ始めて
タンパク質をしっかり摂る

炭水化物・糖質は控えめに

インスタント食品

ファストフード

加工食品などは控える

カフェインは

15時まで

昼寝は

15時まで

30分以内

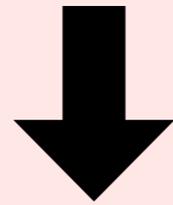
日没後は強い光を見ない

脳が昼間であると認識し

ホルモンバランスが崩れる

スマホ、パソコンは
寝る 1 時間前にオフ

スマホ依存



脳が疲れている

脳が1秒間で処理できる情報量

126 Bits

1秒間に起きている情報量

1,100万Bits

8万倍

夜間のブルーライトは
美容の大敵

皮膚細胞の
修復のサイクルを乱す

電化製品から体を守る

入浴

寝る前 60～90分

40度10分ほどがオススメ

最初の5分は肩まで浸かる

足の裏を磨く

甘い物やアルコール
寝る 3 時間前まで

塩分の摂取

夕方以降の水分摂取

睡眠時はハナ呼吸

パジャマ・寝具カバー

肌に触れるものは

素材が大事

綿・絹・麻など自然の物

睡眠時のオススメの明るさ

10ルクス

1ルクス：ロウソクの火程度

10ルクス：月明かりくらい

検索



癒しの環境音で快眠 リラックス

癒しの環境音でヨガや瞑想しリラッ...

入手



4.7 ★★★★★

1.46万件の評価

#70

メディカル

4+

年齢



iPhone

このアプリは癒しの環境音で疲れた心や体をデトックスできるアプリです。

春のウグイス・夏のセミ・秋の虫の音・冬の吹 [さらに表示](#)

Gokou Ruri

デベロッパ



Today



ゲーム



App



アップデート



検索

検索



癒しの水の音 (WaterSound)

癒しの音でストレスを解消しリラッ...

開く



4.7 ★★★★★

3.39万件の評価

#12

メディカル

4+

年齢

新機能

[バージョン履歴](#)

バージョン2.0.1

3か月前

一部の端末で広告とボタンが重なってしまうバグの修正

プレビュー



iPhone



Today



ゲーム



App



アップデート



検索

有酸素運動

泣くこと

笑うこと

脳の緊張を和らげます

背中に手を回し、ぎゅっと
ハグしてもらいましょう

ひとりハグでもOK!

毎日チェックリストを記入しましょう
○が多ければ良い訳ではありません
無理に全部こなさなくて大丈夫です
結果を客観視することで、自分のコンディション
の理由がわかります
理由と結果がわかると、自然と行動できるよう
になります

素直に続けることが大切です

今までの生活をすべて変えてください
というわけではありません(^^)
変える事は脳にとってはストレスです
無理をすると続けるのが嫌になります

「脳に良くない事」

と理解した上で行動すること
認識(意識)することが出来ます

原因と結果がわかると脳が納得します

ガツガツ頑張るのではなく
さりげなく続けるのがコツ

できなかつたらその日は
なかつたことにしましょう

信じなくてもいいです

とにかく

続けてみてください