

【40代50代】知らないで損！脳の老化を防ぐ簡単習慣 【うわさのゆっくり解説】

霊夢 『ねえ魔理沙、最近さ、何取りに来たか忘れること多いんだけど。』

魔理沙『おう、それは結構重要なサインかもしれないぜ。』

霊夢 『サインって、何のサインなの？』

魔理沙『脳の老化のサインだな。誰にでも起こりうるんだぜ。』

霊夢 『脳の老化！？うそでしょ、まだ若い気でいたのに！』

魔理沙『だが、実は脳は30代後半から衰え始めるって言われてるんだよな。』

霊夢 『そんなに早く！？知らなかったわ……。』

魔理沙『特に記憶を司る「海馬」ってところが小さくなっていくんだぜ。』

霊夢 『海馬？なにそれ、魚のタツノオトシゴみたいな名前だね。』

魔理沙『確かに名前は似てるが、海馬は脳の中にある超大事な場所なんだな。』

霊夢 『脳の中の海馬って、どんな役割してるの？』

魔理沙『簡単に言うと、記憶を整理したり保存したりする仕事をしてるんだぜ。』

霊夢 『それが小さくなると、忘れっぽくなるってことなのね。』

魔理沙『そのとおりだぜ。だから「何しに来たんだっけ？」ってなるわけだな。』

霊夢 『うわあ、最近しょっちゅうあるよ！』

魔理沙『まあ、霊夢だけじゃないから安心していいんだぜ。』

霊夢 『でも、放っておいたらどうなるの？』

魔理沙『放置すると認知症リスクが上がるって言われてるんだよな。』

霊夢 『ええ！？絶対いやだわ、それ！』

魔理沙『だからこそ、早めに脳の老化に気づいて対策することが大事なんだぜ。』

霊夢 『対策って、具体的に何すればいいの？』

魔理沙『まずは脳をよく使うことだな。怠けさせないのが基本だぜ。』

霊夢 『脳を使うって、たとえばどういうこと？』

魔理沙『新しいことに挑戦したり、普段と違うルートで散歩したりするんだな。』

霊夢 『へえ～、そんな簡単なことでいいんだね。』

魔理沙『ああ、脳は新鮮な刺激を受けることで活性化するからな。』

霊夢 『でもさ、毎日同じことしてたらダメなの？』

魔理沙『同じことばかりだと脳はマンネリ化して、どんどんサボるんだぜ。』

霊夢 『脳がサボるって、ちょっとかわいい響きだけど怖いわね。』

魔理沙『かわいく見えるけど、実際は危険信号だな。』

霊夢 『そっか、ちゃんと脳を動かしてあげないとね。』

魔理沙『そういうことだぜ。それに加えて、生活習慣も見直す必要があるな。』

霊夢 『生活習慣って、たとえばどんな？』

魔理沙『睡眠、食事、運動、この三本柱だな。』

霊夢 『睡眠ならいっぱい寝てるよ！』

魔理沙『寝すぎも問題だぜ。質のいい睡眠を取ることが大事なんだな。』

霊夢 『質のいい睡眠って、どうやったらとれるの？』

魔理沙『寝る前にスマホ見ないとか、リラックスする時間を作るといいんだぜ。』

霊夢 『寝る前に動画見ちゃってるわ。』

魔理沙『それ、今日からやめた方がいいな。』

霊夢 『うう、耳が痛いよ。』

魔理沙『でも、変えたら絶対脳にいい影響が出るから安心しろよな。』

霊夢 『わかった、がんばってみるわ！』

魔理沙『それと、食事も超重要なんだぜ。』

霊夢 『食事って、何を気をつければいいの？』

魔理沙『糖質ばかりに偏らず、たんぱく質や野菜もバランスよく食べることだな。』

霊夢 『うう、甘いものばかり食べてる気がする……。』

魔理沙『甘いものも悪くないが、摂りすぎると脳にダメージだからな。』

霊夢 『わかった、少しずつ変えるわね。』

魔理沙『無理せず続けることが一番だぜ。』

霊夢 『運動も大事って言ってたよね？』

魔理沙『ああ、有酸素運動が特に効果的なんだな。』

霊夢 『有酸素運動って、ジョギングとか？』

魔理沙『その通りだぜ。ウォーキングでも十分効果あるから安心していいぜ。』

霊夢 『それならできるかも！』

魔理沙『脳のためには、週に2～3回の軽い運動を続けるのが理想だな。』

霊夢 『ちょっと頑張ればできそうだわ。』

魔理沙『頑張るって気持ちですでに素晴らしいぜ。』

霊夢 『へへ、褒められるとやる気出るよ。』

魔理沙『よし、その調子だな。少しずつ意識していけば、未来は全然違ってくるぜ。』

霊夢 『未来の自分のために、今できることを積み重ねるんだね。』

魔理沙『そうだぜ。今からでも全然遅くないからな。』

霊夢 『うん、今日からコツコツがんばるわ！』

魔理沙『その意気だな。脳を守るために一緒に頑張ろうぜ！』

霊夢 『ねえ魔理沙、脳にいい習慣って何かあるの？』

魔理沙『もちろんだぜ。まず大事なのは朝の過ごし方だな。』

霊夢 『朝？朝って、起きるだけで精一杯なんだけど。』

魔理沙『まあそうだろうな。でも、そこをちょっと変えるだけで脳が元気になるんだぜ。』

霊夢 『へえ～、そんなに効果あるんだね。』

魔理沙『まず起きたら、すぐカーテンを開けて朝日を浴びるんだな。』

霊夢 『朝日を浴びるの？寝起きでぼんやりしてるのに？』

魔理沙『だからこそ浴びるんだぜ。朝日を浴びると体内時計がリセットされるんだ。』

霊夢 『たいないどけい？それって何？』

魔理沙『簡単に言うと、体のリズムを整える時計みたいなもんだな。』

霊夢 『へえ～、そんな仕組みが体にあるんだね。』

魔理沙『そうだぜ。さらに朝日を浴びるとセロトニンって物質も活性化するんだ。』

霊夢 『セロトニン？それもよくわからないわ。』

魔理沙『セロトニンは脳をシャキッとさせる大事な物質なんだぜ。』

霊夢 『ふ～ん、脳にとってめちゃくちゃ重要なのね。』

魔理沙『ああ、集中力や記憶力を高めるカギになるんだな。』

霊夢 『朝日を浴びるだけで、そんなに変わるのね。』

魔理沙『そのとおりだぜ。だからまずカーテンを全開にするのが鉄則だな。』

霊夢 『よーし、明日からカーテン全開にするわ！』

魔理沙『その意気だな。次に大事なのが朝ごはんだぜ。』

霊夢 『朝ごはんって、パンとかでいいの？』

魔理沙「パンだけだと不十分だぜ。たんぱく質も摂らないとダメなんだな。』

霊夢 『たんぱく質って、お肉のこと？』

魔理沙『まあ肉もそうだが、朝から肉はきついだろ？』

霊夢 『うん、朝からステーキは無理だわ。』

魔理沙『だから卵やヨーグルトをプラスするのがオススメなんだぜ。』

霊夢 『卵焼きとヨーグルトなら、私でもできそうだよ。』

魔理沙『いい心がけだな。それに納豆もいいたんぱく源だぜ。』

霊夢 『納豆はちょっと…気分次第だわ。』

魔理沙「無理して食べる必要はない。続けることが一番大事だからな。』

霊夢 『うん、できることから始めるわね。』

魔理沙『朝食は脳にエネルギーを送る大事なチャージタイムだからな。』

霊夢 『朝ごはんって、そんなに脳に影響あるの？』

魔理沙「もちろんだぜ。朝に栄養をしっかり摂らないと、一日中脳がボーっとするんだな。』

霊夢 『うわあ、今まで適当だったかも。』

魔理沙『だから、朝から炭水化物だけじゃなく、たんぱく質も意識するんだぜ。』

霊夢 『明日からちゃんと食べるわ！』

魔理沙『いいぞ。朝ごはんだけでも脳パフォーマンスはかなり変わるからな。』

霊夢 『朝ごはん大事って、改めて思ったわ。』

魔理沙『さらに余裕があれば、朝ストレッチもオススメだぜ。』

霊夢 『ストレッチ！？朝からそんな元気ないよ……。』

魔理沙「そんなにガチガチにやる必要はないんだな。軽く伸びをするだけでも違うぜ。』

霊夢 『伸びするだけならできるかも。』

魔理沙『それで十分だぜ。血流がよくなって脳にも酸素が届くからな。』

霊夢 『血流って、そんなに脳に大事だったんだね。』

魔理沙『ああ、脳は酸素がないとすぐにパフォーマンスが落ちるんだぜ。』

霊夢 『それはヤバいわ……。ちゃんと伸びるわ！』

魔理沙『いい心意気だな。朝の5分だけでも、脳は大きく変わるからな。』

霊夢 『5分で変わるなら、絶対やった方がいいよね！』

魔理沙『そのとおりだぜ。朝を侮るなってことだな。』

霊夢 『朝の私、これから超大事にするわ！』

魔理沙『よし、その気持ちを忘れずに続けていこうぜ。』

霊夢 「うん！未来の自分のために頑張るわ！』

魔理沙『その調子だな。次はさらに脳を元気にする方法も教えてやるぜ。』

霊夢 『えっ、まだあるの？楽しみだわ！』

霊夢 『ねえ魔理沙、朝の習慣だけじゃ足りないの？』

魔理沙『そうだな。朝に加えて、もう一つ大事なのが運動なんだぜ。』

霊夢 『運動って、やっぱりきついやつなの？』

魔理沙『いや、そんな激しい運動は必要ないんだな。』

霊夢 『ほんとに？安心したわ～。』

魔理沙『実は、軽い「ゆる運動」で十分効果が出るんだぜ。』

霊夢 『ゆる運動って、具体的にどんなの？』

魔理沙『ウォーキングとか、軽いジョギングとかだな。』

霊夢 『へえ、そんなのでいいんだね。』

魔理沙『ああ、アメリカの研究でも、週に3回、30分の有酸素運動が脳にいいって結果が出てるんだぜ。』

霊夢 『有酸素運動？また難しい言葉出たわ。』

魔理沙『有酸素運動ってのは、酸素をたくさん使う運動のことだな。』

魔理沙『例えば歩く、軽く走る、泳ぐ、そんな動きを指すんだぜ。』

霊夢 『なるほど、そんなに難しいことじゃないのね。』

魔理沙『そうなんだぜ。特にウォーキングは誰でもすぐ始められるからオススメだな。』

霊夢 『それならできるかも！』

魔理沙『最初から30分歩かなくてもいい。15分からでもOKだぜ。』

霊夢 『うんうん、いきなり頑張りすぎたら続かないもんね。』

魔理沙『そのとおりだな。大事なのは無理せず続けることだからな。』

霊夢 『でもなんで運動が脳にいいの？体だけじゃないの？』

魔理沙『それがな、運動すると脳への血流が増えて栄養が行き渡るんだぜ。』

霊夢 『血流って、脳にもそんなに大事なんだね。』

魔理沙『めちゃくちゃ大事だな。血液は脳に酸素と栄養を運ぶんだぜ。』

霊夢 『そっかあ、血がちゃんと回らないと脳も元気になれないのね。』

魔理沙『そのとおりだぜ。さらに運動すると神経細胞の成長も促されるんだな。』

霊夢 『えっ、神経細胞って成長するの？』

魔理沙『昔は無理って言われてたけど、今は再生できるって分かってるんだぜ。』

霊夢 『すごい！希望が持てる話だね！』

魔理沙『だから軽い運動でも脳の若返りに効果があるんだな。』

霊夢 『脳の若返りって響き、最高だわ！』

魔理沙『さらに言うと、運動はストレスも減らしてくれるんだぜ。』

霊夢 『ストレスも！？運動って万能なのね！』

魔理沙『まあ万能とは言わないが、かなり頼れる味方だな。』

霊夢 『でも運動苦手な私でもできるのかな？』

魔理沙「もちろんできるぜ。まずはエレベーター使わず階段を上るとか。』

霊夢 「階段かあ。ちょっとだけ頑張ればいけそうね。』

魔理沙『小さい積み重ねが一番効果的なんだぜ。』

霊夢 『じゃあ、今日からエスカレーター禁止だね！』

魔理沙『その意気だな。無理しない範囲で続けるのがコツだからな。』

霊夢 『無理せず、コツコツ……覚えてわ！』

魔理沙『あと、天気が悪い日は家の中でストレッチするだけでも効果あるんだぜ。』

霊夢 『えっ、家でもいいの？』

魔理沙「もちろんだぜ。ラジオ体操みたいな簡単な動きでもOKだな。』

霊夢 『ラジオ体操ならできそうだよ！』

魔理沙「あれはバカにできないんだぜ。意外と全身運動だからな。』

霊夢 『昔は面倒だったけど、今はありがたみがわかるわ。』

魔理沙『年を重ねると分かることもあるってわけだな。』

霊夢 『しみじみするわね。』

魔理沙『だから、特別なことをしなくてもいいんだぜ。』

霊夢 『気軽にできる運動を続けるってことだよね。』

魔理沙「そうそう。脳のために、少しだけ毎日動く。それが一番だな。』

霊夢 『今日から私、脳を元気にするために歩くわ！』

魔理沙『いい心意気だな。その一歩が未来を変えるんだぜ。』

霊夢 『未来の自分に感謝されるようにがんばるよ！』

魔理沙「そんな調子だぜ。次はさらに脳を育てる食事について教えてやるからな！』

霊夢 「わあ、楽しみだわ！次もよろしくね！』

霊夢 『魔理沙、運動の次は食事って言ってたよね？』

魔理沙『そうだぜ。脳を育てるには食事がめちゃくちゃ重要なんだな。』

霊夢 『えっ、脳って食べ物でそんなに変わるの？』

魔理沙『ああ、何を食べるかで記憶力も全然違ってくるんだぜ。』

霊夢 『それ聞いたら、絶対知りたくなっちゃうわ！』

魔理沙「ふふん、じゃあ特別に教えてやるぜ。キーワードは地中海式食事法だな。』

霊夢 『ちゅうかいしき？それって何なの？』

魔理沙『地中海式食事法ってのは、オリーブオイル、青魚、ナッツ、野菜をたっぷり摂る食事スタイルだぜ。』

霊夢 『オリーブオイル？魚？ナッツ？何かバラバラだね。』

魔理沙「そう思うかもな。でもこの食事法は認知機能の低下を防ぐ効果があるって、ちゃんと研究されてるんだぜ。』

霊夢 「すごい!科学的なお墨付きってことなのね！』

魔理沙『特に注目したいのは、抗酸化作用のある食べ物だな。』

霊夢 『こうさんかさよう？また難しい言葉出たわ。』

魔理沙『抗酸化作用ってのは、体をサビから守ってくれる力のことなんだぜ。』

霊夢 『サビ？体がサビるってどういうことなの？』

魔理沙「人間も年を取ると体内で酸化が進むんだな。酸化すると細胞が傷ついて老化が進むってわけだぜ。』

霊夢 『ひええ、体がサビるなんて怖いわね！』

魔理沙『だから抗酸化作用のある食べ物を取ると、脳の老化を遅らせることができるんだぜ。』

霊夢 『なるほど～、それで食事が大事ってわけね。』

魔理沙『そのとおりだぜ。例えばブルーベリーは抗酸化力がめちゃくちゃ高いんだな。』

霊夢 『ブルーベリー！？好きなフルーツだわ！』

魔理沙『他にもサバとかサーモンにはDHAって成分が豊富なんだぜ。』

霊夢 『DHA？また新しい言葉出たよ！』

魔理沙『DHAは脳の栄養になる脂肪酸の一種だな。脳の神経細胞を元気に保つ役割があるんだぜ。』

霊夢 『脳の栄養!絶対に摂りたいわね！』

魔理沙『だから青魚は脳活食材として超優秀なんだな。』

霊夢 『でも魚って、毎日食べるの大変そうだよ？』

魔理沙『無理に毎日じゃなくていいんだぜ。週に2～3回を目安にすればいいな。』

霊夢 『それならできそうだわ。』

魔理沙「あとナッツも忘れちゃいけないぜ。特にクルミはおすすめだな。』

霊夢 『ナッツなら手軽につまめるし、いいかも！』

魔理沙『クルミはオメガ3脂肪酸が豊富で、脳の働きをサポートしてくれるんだぜ。』

霊夢 『オメガ3...またまた横文字が出たわね。』

魔理沙『簡単に言えば、血流をよくして脳に栄養を届けやすくしてくれる成分だな。』

霊夢 『へえ～、ナッツってそんなすごいパワーあったんだね！』

魔理沙『ただし、食べすぎるとカロリーオーバーになるから注意だぜ。』

霊夢 『なんでも適量ってことね、わかったわ！』

魔理沙『ちなみに避けたほうがいい食べ物もあるんだぜ。』

霊夢 『えっ、避けたほうがいいもの？なにそれ！』

魔理沙『トランス脂肪酸たっぷりの加工食品は脳に悪影響なんだな。』

霊夢 「とらんすしぼうさん？それって何なの？』

魔理沙『簡単に言うと、マーガリンとかスナック菓子に多く含まれてる悪い脂だぜ。』

霊夢 『マーガリン！？スナック菓子！？私、好きなのに～！』

魔理沙『たまに食べるくらいならいいけど、毎日食べたら脳にダメージが蓄積するんだな。』

霊夢 『うう、耳が痛い話だわ。』

魔理沙『まあ完全に禁止じゃないから、バランスを意識すればいいんだぜ。』

霊夢 『バランスが大事なのね、覚えたわ！』

魔理沙『一言でまとめると、脳にいいものを意識してちょっとずつ取り入れる、それだけだな。』

霊夢 『よーし、明日からブルーベリーとヨーグルト食べるわ！』

魔理沙「いいスタートだな。続ければ脳は確実に応えてくれるぜ。』

霊夢 『脳を育てる食事、今日から頑張るね！』

魔理沙「その意気だぜ。次は、脳をもっと若返らせる意外な習慣について教えてやるからな。』

霊夢 「えっ、まだ秘密兵器があるの！？楽しみだわ！』

霊夢 『魔理沙、脳にいい食べ物までわかったけど、他にも何かできることあるの？』

魔理沙『あるぜ。実はな、脳トレだけじゃ足りないんだよな。』

霊夢 『えっ、脳トレってパズルとかゲームとかでしょ？』

魔理沙『そうだな。でもそれだけじゃ脳は本気で若返らないんだぜ。』

霊夢 『じゃあ、どうすれば若返るの？』

魔理沙『未知の刺激を受けることが、脳を一番活性化させるんだな。』

霊夢 「未知の刺激？また難しいこと言うわね。』

魔理沙『簡単に言えば、初めてのことにチャレンジするってことだぜ。』

霊夢 『初めてのことかあ……例えば何をすればいいの？』

魔理沙『楽器を始めるとか、ダンスに挑戦するとか、新しい趣味を持つとかだな。』

霊夢 『楽器！？私、リコーダー以来触ってないわよ！』

魔理沙「むしろそれがいいんだぜ。脳にとっては新しい刺激だからな。』

霊夢 『でも、楽器とか難しそうだわ。』

魔理沙『難しく感じるからこそ、脳には最高のトレーニングになるんだな。』

霊夢 『うう、ちょっと勇気いるかも。』

魔理沙「無理して大きなことを始めなくてもいいぜ。小さな新しい体験でも十分だな。』

霊夢 『小さな体験って、たとえば何？』

魔理沙『行ったことない店に入るとか、違う道を通るとか、そんな簡単なことだぜ。』

霊夢 『そんなことでいいの！？』

魔理沙『ああ、脳は「いつもと違う」が大好きなんだぜ。』

霊夢 『それなら私にもできるかも！』

魔理沙『さらに言えば、手を使う趣味は特に効果的なんだな。』

霊夢 『手を使う趣味って、何があるの？』

魔理沙『編み物、料理、DIY、絵を描く……なんでもいいぜ。』

霊夢 『ふむふむ、意外と身近なことばかりだね。』

魔理沙『そうなんだぜ。新しい動きを覚えるって、それだけで脳がめちゃくちゃ活性化するからな。』

霊夢 『へえ～、なんかワクワクしてきたわ！』

魔理沙『それが理想なんだな。ワクワクしながら脳に刺激を与える、それが若返りの秘訣だぜ。』

霊夢 『ワクワク大事なのね！』

魔理沙『ああ、逆に毎日同じことばかりだと脳はどんどんサボり始めるんだな。』

霊夢 『脳もサボるの！？』

魔理沙『もちろんだぜ。楽を覚えた脳は、刺激がないとどんどん衰えるんだな。』

霊夢 『うう、そう聞くとちょっと焦るわね。』

魔理沙『でも焦ることはないぜ。今日から新しいこと、ひとつ始めればいいだけだからな。』

霊夢 『よし、なにか新しいこと始めるわ！』

魔理沙『いい心意気だな。何を始めるか、もう決めたのか？』

霊夢 『うーん……簡単そうな料理とかかな。』

魔理沙『料理は最高だぜ。手を使うし、脳も五感もフル活用できるからな。』

霊夢 『へえ、料理ってそんなに脳にいいんだ！』

魔理沙『包丁を使ったり、火加減を見たり、レシピを覚えたり……意外と頭使うんだぜ。』

霊夢 『なるほど、たしかに考えること多いもんね。』

魔理沙『だから料理初心者でも全然OKだぜ。脳にとっては全部が新しい刺激だからな。』

霊夢 『私でも脳活できるって思えてきたわ！』

魔理沙『できるさ、霊夢ならな。大事なのは小さな一歩を続けることだぜ。』

霊夢 『うん、ちょっとずつ新しいこと、始めてみるわね！』

魔理沙『それで十分だな。気負わず楽しむことが一番だからな。』

霊夢 『楽しみ..!それなら得意分野だよ！』

魔理沙『はは、いい心構えだぜ。それじゃ次は、もっと大事な脳のケアについて話してやるからな。』

霊夢 『えっ、まだあるの！？教えて教えて！』

霊夢 『魔理沙、脳を若返らせるには新しいことを始めるのが大事ってわかったけど、他にも気をつけることあるの？』

魔理沙「もちろんだぜ。実はな、脳にとって“孤独”は超危険なんだな。』

霊夢 『孤独！？そんなに脳に悪いの？』

魔理沙『ああ、孤独は脳にも体にも悪影響を及ぼすことがわかってるんだぜ。』

霊夢 『ひとりでいるだけなのに、どうして悪いの？』

魔理沙『孤独だとストレスホルモンが増えて、脳がダメージを受けやすくなるんだな。』

霊夢 『ストレスホルモンって、何それ？』

魔理沙「簡単に言えば、体を緊張させるホルモンだぜ。コルチゾールって名前なんだな。』

霊夢 『へえ、緊張させる物質なんだね。』

魔理沙『そうなんだぜ。コルチゾールが高い状態が続くと、記憶を司る海馬も縮みやすくなるんだ。』

霊夢 『ええ！？それ絶対イヤだわ！』

魔理沙『だから孤独を放置するのは危ないってわけだな。』

霊夢 『でもさ、孤独ってどうやって防ぐの？』

魔理沙『人と話す、それだけでも効果抜群だぜ。』

霊夢 『話すだけでいいの！？』

魔理沙『ああ、会話することで脳はめちゃくちゃ活性化するんだな。』

霊夢 『そっかあ、話すって、脳にとっても運動なんだね！』

魔理沙『そのとおりだぜ。言葉を選んだり、相手の話を聞いたり、かなり頭使うからな。』

霊夢 『たしかに、黙ってるよりずっと頭使う気がするわ。』

魔理沙『さらに、感情も一緒に動くから脳全体が刺激されるんだぜ。』

霊夢 『感情まで！？会話ってすごいよね！』

魔理沙『ただな、無理に長話しなくてもいいんだぜ。』

霊夢 『え、そんな短くてもいいの？』

魔理沙『ああ、挨拶だけでも、脳にはいい刺激になるんだな。』

霊夢 『おはよう、とか、こんにちは、でもいいの？』

魔理沙『それで十分だぜ。小さなつながりが脳を守るんだな。』

霊夢 『うれしいわ、私でもできそうなもの！』

魔理沙『さらに言えば、趣味の仲間を作るのもかなり効果的だぜ。』

霊夢 『趣味の仲間かぁ。楽しみながら脳も元気になるってことね！』

魔理沙『そのとおりだぜ。楽しさは脳にとって最高のビタミンだからな。』

霊夢 『最高のビタミン……なんかいい言葉だね。』

魔理沙『ふふん、名言製造機だからな、俺は。』

霊夢 『自分で言っちゃうんだ……でもちょっとカッコいいわ。』

魔理沙『それに、今はオンラインでのつながりも十分役立つんだぜ。』

霊夢 『オンライン？パソコンとかスマホでってこと？』

魔理沙『そうだな。チャットやビデオ通話でも、脳はしっかり刺激を受けるんだぜ。』

霊夢 『へえ～、会わなくても効果あるのね！』

魔理沙『ああ、だから遠くの友達ともたまに話してみるといいな。』

霊夢 『友達とおしゃべり……それなら楽しく続けられるわ！』

魔理沙『大事ななのは、“孤独を感じる前に”つながることだぜ。』

霊夢 『孤独を感じる前に、かぁ…意識してみるね！』

魔理沙『無理に毎日誰かと話さなくてもいい。無理しない範囲でな。』

霊夢 『うん、自然体でいくわね。』

魔理沙『それが一番続くんだぜ。』

霊夢 『ありがとう魔理沙、ちょっと元気出てきたよ！』

魔理沙『それならよかったな。脳のためにも、心のためにも、人とのつながりは大事だからな。』

霊夢 『よし、まずは今日、誰かに声かけてみるわ！』

魔理沙『それが未来の脳を守る第一歩だぜ。』

霊夢 「やる気出てきた！次はどんな話が聞けるの？』

魔理沙『次は、脳の老化を防ぐ小さな一歩について教えてやるからな！』

霊夢 「わぁ、早く聞きたいわ！楽しみにしてるね！』

霊夢 『魔理沙、ここまで脳にいいこといっぱい聞いてきたけど、結局何から始めればいいのか？』

魔理沙「いい質問だぜ。答えは簡単、小さな一歩を今日から始めることだな。』

霊夢 『小さな一歩って、具体的にどんなことなの？』

魔理沙『例えば、朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる、これも立派な一歩だぜ。』

霊夢 『それならできそう！すごくシンプルだわ！』

魔理沙『他にも、軽いストレッチをして体をほぐすのも効果バツゲンだな。』

霊夢 『ストレッチも、朝の5分なら頑張れそうだよ。』

魔理沙『それから、朝ごはんに卵やヨーグルトをプラスして、たんぱく質を意識することだな。』

霊夢 『たんぱく質、大事って何度も教えてもらったもんね！』

魔理沙『そうだぜ。脳にエネルギーをしっかりと補給してやらないとな。』

霊夢 『なんか、ちょっとずつできることが見えてきたわ。』

魔理沙『さらに余裕があれば、ウォーキングとか階段を使うだけでも脳にいい刺激になるんだな。』

霊夢 『階段なら日常の中でできるし、ハードル低いわね。』

魔理沙『小さな意識の積み重ねが、10年後に大きな差を作るんだぜ。』

霊夢 『10年後...想像すると、やっぱり今頑張りたいって思うよ！』

魔理沙『その気持ちが大事なんだな。』

霊夢 『でも魔理沙、小さな一歩って、続けられるか心配なんだけど……。』

魔理沙「心配いらないぜ。完璧を目指さなくてもいいからな。』

霊夢 『えっ、完璧じゃなくてもいいの？』

魔理沙『そうだぜ。やれるときにやる、それで十分効果があるんだな。』

霊夢 『それ聞いたらすごく気が楽になったわ。』

魔理沙『毎日じゃなくても、思い出したときに実行するだけで違うからな。』

霊夢 『忘れたら、また思い出せばいいんだね！』

魔理沙『そのとおりだぜ。大事ななのは“続けよう”って意識することだからな。』

霊夢 『うん、できる範囲でコツコツやっていくわ！』

魔理沙『それが未来の脳を守る最高の方法だぜ。』

霊夢 『あのね、私、まずはカーテンと卵から始めることにする！』

魔理沙『いい選択だな。朝日とたんぱく質、最高の組み合わせだからな。』

霊夢 『それで少しずつストレッチも習慣にするわ。』

魔理沙『完璧だぜ。無理せず、楽しみながら続けることがコツだな。』

霊夢 『やっぱり楽しいって思えるのが一番続くよね。』

魔理沙『そうだぜ。脳も楽しいことが大好きだからな。』

霊夢 『私、なんか未来がちょっと明るくなった気がするよ。』

魔理沙『いい兆候だな。脳はポジティブな気持ちにも反応するからな。』

霊夢 『ポジティブ思考、これも脳にいいのね！』

魔理沙『もちろんだぜ。笑うことも、脳の活性化には最高の薬だからな。』

霊夢 『じゃあ、いっぱい笑って生きるわね！』

魔理沙『それが最強の脳トレだぜ。』

霊夢 『ふふっ、魔理沙と話していると自然に笑っちゃうわ。』

魔理沙『それなら俺も本望だな。』

霊夢 『今日から、朝日を浴びて、たんぱく質とって、ストレッチして、笑う！完璧なスタートだわ！』

魔理沙『最高の一歩だな。その積み重ねが未来を作るって忘れないでくれよな。』

霊夢 『うん、私、未来の自分にありがとうって言えるように頑張るよ！』

魔理沙『その気持ちがあれば、絶対に大丈夫だぜ。』

霊夢 『いやあ、今日はめっちゃ勉強になったわ～！』

魔理沙『だろ？脳のためには、やっぱり毎日の積み重ねが大事だぜ。』

霊夢 『朝日浴びるとか、ストレッチとか、すぐできることばかりだったよ！』

魔理沙『そうなんだぜ。特別なことなんか必要ないんだな。』

霊夢 『うん、まずは朝カーテン開けて、卵食べることから始めるわ！』

魔理沙『いい心意気だな。それを続ければ10年後もバリバリ元気だぜ。』

霊夢 『10年後...絶対今の自分に感謝する未来を作りたいわね！』

魔理沙『そのためにも、焦らずコツコツ積み重ねることだな。』

霊夢 『あっ、それとね！さっき言ってた新しいことも挑戦してみようと思うの！』

魔理沙『おお、いいじゃないか！脳も喜ぶだろうな。』

霊夢 『小さなことでも、未知の刺激ってやつになるのよね！』

魔理沙『そのとおりだぜ。挑戦した数だけ脳も成長するからな。』

霊夢 『今日の話、ほんと全部宝物だわ～！』

魔理沙「それなら嬉しい限りだぜ。伝えた甲斐があったってもんだな。』

霊夢 『これを見てくれてるみんなにも、ぜひ一緒にやってほしいよね！』

魔理沙『ああ、みんなで脳活仲間になれば最強だぜ。』

霊夢 『脳にいい生活、今日から一緒に始めようね！』

魔理沙『それじゃあ、チャンネル登録とグッドボタン、頼んだぜ！』

霊夢 「コメントも待ってるわよ～！おすすめの脳活方法とかあったら教えてね！』

魔理沙『それじゃ、また次の動画で会おうぜ！』

霊夢 「ばいば～い！またね！』