

さあ、脳のエイジングケアを始めましょう!!

① 『運動』 体も脳もトレーニングが一番!

- ☆一日、20分週3回歩きましょう。
- ☆脳トレで脳を活性化させましょう。

② 『食事』 栄養はバランスが一番!

- ☆動脈硬化予防が認知症を予防する

**まごわやさしい** を摂る。  
め ま かめ さい かな いたけ も

特に野菜、魚を多く摂りましょう。

- ☆簡単に摂れるサプリメントを活用するのもいいですね。

血液サラサラ、血管しなやかススイ!

トリプル【A】が健康をサポート



ARCTIC SEA	ARGI+	ALOEVERA
<p>アーキティックシー</p>  <p>青魚とイカのパワーで 健やかな生活を</p>	<p>エアールジーアイプラス</p>  <p>プラスの元気の素</p>	<p>アロエベラジュース</p>  <p>大地の恵みたっぷり</p>
DHAとEPAの割合が1対1の理想的なバランス配合に。DHA豊富なカラマリ(イカ)もプラスしました。	L-アルギニンが主成分。からだに活力を与えてくれます。さらに各種ビタミンや独自のフルーツ原料ミックスを配合。	健康に有用な成分を持つ部分を、自然に近い状態で飲みやすいジュースにしました。



耳ツボ白書

<http://mimitsubo-hakusyo.com/>

- Check
- こんな方は要注意!
- 最近オシヤレをするのが面倒だ
  - 意欲がわかず、趣味をやめてしまった
  - 高血圧・糖尿病・肥満 どれか または複数患っている
  - 近頃、人の名前が覚えられない、出てこない
  - いつもやってる段取りがうまくできない
  - ✓ 2コ以上は認知症の『初期症状化』かも…



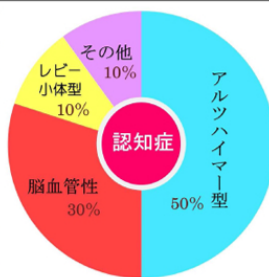
主な認知症の種類と特徴

	アルツハイマー型認知症	脳血管性認知症
原因	「アミノロイドβ」というたんぱく質の蓄積によって脳神経細胞内が繊維化し細胞が死滅。脳が委縮されると考えられる。	脳出血やくも膜下出血、脳梗塞によって脳の血管が破れたり、詰まったりすることで引き起こされる。
特徴	初期症状は「物忘れ」が顕著。同じことを繰り返したり、言ったことを忘れたり、また失くし物が多くなる。	歩行障害や手足の麻痺といった運動機能障害に加え、感情のコントロールができなくなるケースが目立つ。

アルツハイマー型認知症の危険度アップ

<p>高血圧</p>  <p>危険度 1.97倍アップ</p>	<p>高コレステロール</p>  <p>危険度 1.89倍アップ</p>	<p>肥満</p>  <p>危険度 2.09倍アップ</p>
--	--	---

上記3つにすべてあてはまる場合、危険度6.21倍アップ



皆様、こんにちは♡うどん県の横山です。健康管理士がお届けする、今回の健康お役立ち情報は、今や身近な問題になりつつある認知症についてです。『ドラえもん』の声優として有名なあの大山のぶ代さんがアルツハイマー型認知症であることを公表されましたね。今や65歳以上の4人に1人が認知症および予備軍と言われています。あなたや、大切な人は大丈夫ですか？



ワクワク♪  
耳よりニュース  
【No.6】

サロン情報

いいね

