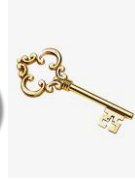


クレドール(金の鍵)



便り

軽度認知障害(MCI)になっていませんか？

*以下3項目以上該当の方は専門医（物忘れ外来）に相談

- 1 外出するのが面倒
- 2 外出時の服装に気を使わなくなった
- 3 同じことを何回も話すことが増えたと言われる
- 4 小銭での計算が面倒 お札ではらうようになった
- 5 手の込んだ料理を作らなくなった
- 6 味付けが変わったと言われる
- 7 車をこすることが増えた

*認知症になってしまったら 現在のところ 特効薬はありません

認知症は予防できる！世界の最新予防対策

認知症の原因：脳内ネットワークの衰え 神経細胞や血管に異常

脳内ネットワークの回復 脳が若返り 健康になる

息がはずむ程度の早歩き 1回1時間を週3回

イリノイ大学 アート・クレイマー教授

認知症予防 フィンガー研究 ライフスタイルの改善

- ①早歩きなどの有酸素運動 1日30分程度
- ②軽い筋力トレーニング
- ③食生活の改善 野菜や魚などを積極的にとる
- ④記憶力のトレーニング 週3回 10分程度
- ⑤血圧管理

カロリンスカ研究所 ミキ・キビベルト教授