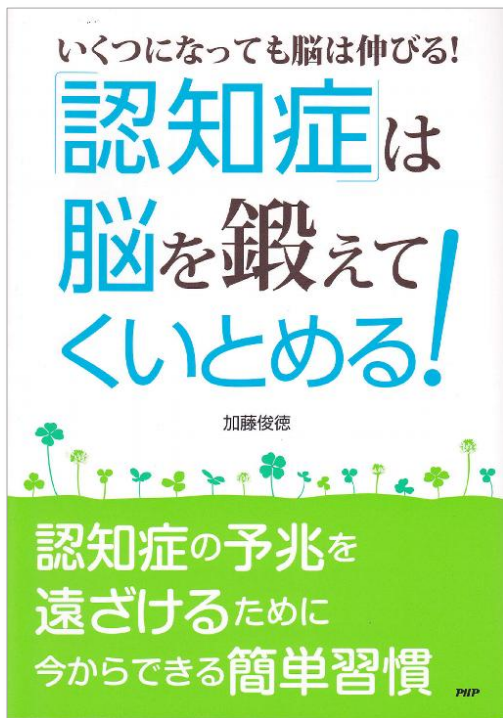


いくつになっても脳は伸びる！

「認知症」は脳を鍛えてくいとめる！



認知症の予兆を遠ざけるために今からできる簡単習慣



目次

- 第1章：認知症を疑う6つの「なくなる」予兆
- 第2章：認知症を予防する脳の成長力
- 第3章：老化力を抑える食生活とお口の健康管理
- 第4章：家族や人との結びつきで脳の成長力を高める
- 第5章：脳年齢を保つ運動年齢を下げない方法
- 第6章：定年効果を減らし、脳を強くする日常の予防法
- 第7章：挑戦してみたい自分を一歩高める方法
- 第8章：時間を意識して海馬(かいば)を鍛える方法
- 第9章：脳科学を使った日記で物忘れを予防する方法

PHP研究所より2012年5月7日発売
1,260円(税込)

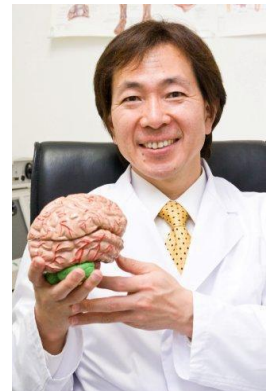
概要

皆さんには、ぜひ「90歳でも脳を25年若く保つ」という夢をかなえる挑戦をしていただきたいと思います。90歳になった時、あなたの脳が65歳ほどの若さでイキイキしているという挑戦です。

この挑戦を50歳から開始すれば、40年かかります。実年齢が40歳増えても、脳は15年しか、歳をとらないわけです。夢のような話ですが、老化のスピードに負けない脳の成長力を維持することで、この夢がかなう可能性が見えてきます。

実際に、九十歳を越えて、七十歳前後の脳の若さを保っている人が多くいます。

この挑戦を実現するためには、日常生活に工夫が必要です。本書では、今日から実践できる工夫について説明いたします。さらに各項目で、どのような予防行動をすることが、こういった点で認知症予防になるのか、そのつながりを医学的見地と脳科学にもとづいて明確に説明していきます。(はじめにより)



購入お申込み（オンライン又はFAXよりお願い致します）

オンライン <http://www.nonogakko.com/media/new.html> FAX 03-3440-0248

お名前					
送付先	〒				
TEL		FAX		部数	冊

脳の学校

〒180-0071 東京都港区白金台3-13-15-104
TEL&FAX 03-3440-0248 mail: info@katobrain.com

<http://www.nonogakko.com>