

大反響!! 売れています!

身に覚えありませんか?

- ①人や物の名前が出てこない
- ②置き忘れ・仕舞い忘れ
- ③同じ話や質問を繰り返す

認知症の
こわい三大
もの忘れ

気になったら!

健康長寿の
医者が教える
最強の予防法

KKロングセラーズ

- ・ 緑茶を多飲する。
- ・ 簡単スクワットをする。
- ・ お尻の筋肉を強化する。
- ・ 15分ウォーキング。
- ・ 足の親指を意識して歩く。など

健康長寿の医者が教える
人の名前が
出てこなく
なった
ときに読む本
医学博士 松原英多
「あれ?」と思った経験ありませんか?
実は危険信号!
脳細胞を活性化し認知症を防ぐための
「呼吸」「食事」「運動」「習慣」

あれ??
と思ったら