

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



ロング新書

医学博士 松原英多

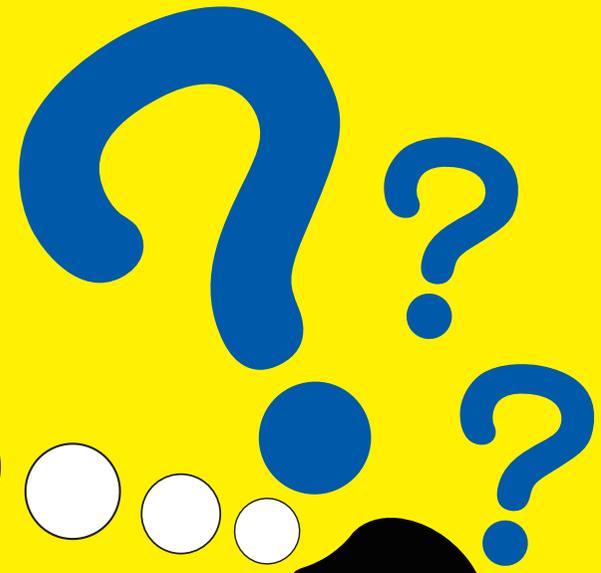
「あれ？」と思った経験ありませんか？

**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」

KKロングセラーズ

あの人  
の名前  
が  
な  
ん  
だ  
っ  
け  
？



毎日 5 分位の軽い筋トレと  
15 分ウォーキング、食事療法で  
ど忘れ・認知症は防げます！！