

# 「誰だっけ?」「何だっけ?」

あなたも経験のあるその

「ど忘れ」は脳の危険信号!

売れてます!!

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」

医学博士  
**松原英多** 著  
**KKロングセラーズ**  
新書判 1000円

- お尻の筋肉強化で若返る
- 深呼吸で脳神経細胞の酸欠を防ごう
- 緑茶を多飲すると認知機能の低下を防げる

「午後は〇〇おもしろいテレビ」

のホームドクターとして  
人気を博した名物医師は、

**ますます健康で  
元気いっぱい!**

