

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」

KKロングセラーズ

あの人の
名前
 なんだっけ？



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」

KKロングセラーズ

あの人の
名前
 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!!

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!!

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」

KKロングセラーズ

あの人の
名前
 なんだっけ？



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」

KKロングセラーズ

あの人の
名前
 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!!

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!!