

治すも
予防も
始められるのは
あなたです！

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

松原英多 / 著

- 朝食をぬかない
- おかずを増やして炭水化物を減らす
- ニコニコ生活を心がける
- 足の親指を意識して歩く

認知症は
“思い出せない”
じれったさ、歯がゆさ、もどかしさ
から始まると言い得るのです。
あれ?と思ったら読んでください。



「午後は〇〇おもいっきりテレビ」で人気を博した名物ドクターは、いまも元気で大活躍！！

治すも
予防も
始められるのは
あなたです！

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

松原英多 / 著

- 朝食をぬかない
- おかずを増やして炭水化物を減らす
- ニコニコ生活を心がける
- 足の親指を意識して歩く

認知症は
“思い出せない”
じれったさ、歯がゆさ、もどかしさ
から始まると言い得るのです。
あれ?と思ったら読んでください。



「午後は〇〇おもいっきりテレビ」で人気を博した名物ドクターは、いまも元気で大活躍！！

治すも
予防も
始められるのは
あなたです！

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

松原英多 / 著

- 朝食をぬかない
- おかずを増やして炭水化物を減らす
- ニコニコ生活を心がける
- 足の親指を意識して歩く

認知症は
“思い出せない”
じれったさ、歯がゆさ、もどかしさ
から始まると言い得るのです。
あれ?と思ったら読んでください。



「午後は〇〇おもいっきりテレビ」で人気を博した名物ドクターは、いまも元気で大活躍！！

治すも
予防も
始められるのは
あなたです！

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

松原英多 / 著

- 朝食をぬかない
- おかずを増やして炭水化物を減らす
- ニコニコ生活を心がける
- 足の親指を意識して歩く

認知症は
“思い出せない”
じれったさ、歯がゆさ、もどかしさ
から始まると言い得るのです。
あれ?と思ったら読んでください。



「午後は〇〇おもいっきりテレビ」で人気を博した名物ドクターは、いまも元気で大活躍！！