

治すも  
予防も  
始められるのは  
あなたです！

松原英多 / 著

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。

# 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

- 朝食をめかない
- 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



「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、いまでも元気で大活躍！！