

人生100時代！寝たきりにならないためのドック始めます！！  
詳しくは背骨ドックのパンフレットをご参照ください！！



## 今週の花言葉

ブラックリーフ

あなたと共に

スターチェリー

熱烈な愛情

アンスリウム

無垢な心

## 松田院長からあなたへ 耳より情報！

■40代から始める認知症を防ぐための生活習慣 まずは食事・運動・睡眠を見直そう **カルフォルニア大学ロサンゼルス校のデール・ブレデセン医師**

デール・ブレデセンらは、認知症を起こす原因の6割以上を占めるアルツハイマー病は、食事や運動、睡眠といった生活習慣を40代から見直し、必要なサプリを補うことなどで、予防できる人が多いと報告しているので紹介します。

■治療には「オーダーメイド医療」が必要

アルツハイマー病患者は、**脳神経の増減に伴う代謝バランスが常に減少方向に傾いている**といいます。このバランスを調節する要因が少なくとも36項目は特定されているため、包括的な治療を集中的に行わなくてはなりません。

■推奨リコード法の治療プログラム

食事、運動、睡眠といった生活習慣の指導や、脳の栄養不足を補うサプリメント、脳トレーニング、ストレス対策など、実に多岐にわたりますが、中でもデール医師推奨は以下の3項目です。(1)糖類、パン、ジャガイモ、白米、ソフトドリンクなどの**単純炭水化物食品を最小限にする**(低炭水化物食…要するに糖質制限)(2)**適度な運動**(早歩きやもっと激しい運動を週150分以上)(3)毎日少なくとも12時間は絶食する(夕飯から朝食まで12時間は空ける)

★院長よりメッセージ

認知症治療で大切なのは**発症しないように予防すること**だと思われれます。生活習慣を変えることは簡単ではありませんが、発症の予防になるのであれば実践していきたいですね。ただ、夕食から朝食まで12時間空けるのは難しいですね～”(-""-)"