

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**

ななかまど

安全

ブルビネラ

上機嫌

アルストロメリア

エキゾチック

松田院長からあなたへ 耳より情報！

◆スマート・エイジングをご存知ですか？

東北大学スマート・エイジング学際重点研究センター 特任教授 村田裕之

アンチ・エイジングならぬ「スマート・エイジング」をご存知でしょうか。脳トレブームの立役者で脳機能イメージング研究の第一人者として著名な川島隆太教授は「スマート・エイジング」とは、「エイジングによる経年変化に賢く対処し、個人・社会が知的に成熟すること」と定義しています。

■スマート・エイジングになるためのポイント

東北大学スマート・エイジング学際重点研究センター特任教授である村田裕之先生によると、スマート・エイジングのためには4つのポイントがあるそうです。

① 脳を使う習慣 ② 体を動かす習慣 ③ バランスの取れた栄養習慣

④ 人と積極的に関わる習慣

■スマート・エイジングは、日々の生活の中で実践することが大切

スマート・エイジングは、日々の生活の中で実践することが大切です。例えば、ウォーキングなどの有酸素運動は介護に陥る脳卒中の原因となる生活習慣病予防に効果的ですし、下肢や腹筋など体幹部の筋肉を鍛えることは転倒や骨折を予防します。脳の認知機能を維持するには、音読・手書き・簡単な計算が効果的であることが分かっています。

★院長よりメッセージ

人間は具体的な目標があると高齢になっても潜在力を発揮できるそうです。明確な目標を定めて挑戦して、スマート・エイジングを実践していきましょう～♪