

名医が教える

## 脳が老けない 最高習慣



脳の老化リスク度チェック	2
脳の老化リスク度チェック 判定&アドバイス	6
ときめき発見シート	8
はじめに	10

第1章

## 脳はすごい

脳のしくみ	18
大脳と海馬の働き	20
年齢とともに増える認知症	22
脳の老化とは？	24
認知症の2つのタイプ	26
認知症のリスクを回避する	28
人生100年時代に目指すべき健康とは	30
Column 骨折から寝たきりに	32

第2章

## 脳が若返る 生活&メンタル習慣

人に会う	34
孤独は不幸じゃない	36
37〜40度のお風呂につかる	38
朝日を浴びて体内時計をリセット	40
本や新聞の音読	42
7時間睡眠	44
睡眠の質を上げるには	46
入眠前の注意事項	48

出かけなくてもおしゃれをする	50
おしゃれと認知症の関係	52
ポジティブ	54
ときめき習慣	56
動物と触れ合う	58
塗り絵やバスル	60
ピアノを弾いてみよう	62
旅先から帰ったらアルバム作り	64
興味を持ったらインターネットで調べる	66
オンとオフを切り替える	68
生涯現役	70
Column サッカーのヘディング	72

## 脳が元気になる食習慣

腸は「第二の脳」……………	74
脳に蓄積される？ 注意が必要な食品添加物 ……	76
ひじきに注意 ……	78
歯周病は全身の病気に影響する ……	80
ひとくち30回 よく噛んで食べる ……	82
1日3食は間違いない？ ……	84
朝は野菜ジュースで1日をスタート！ ……	86
食事の順番 ……	88
白米の食べ過ぎに注意 ……	90
油を上手に使う ……	92

脳にいい料理③ いわしとレモンのマリネ ……	118
脳にいい料理④ 玉ねぎすき焼き ……	120
脳にいい料理⑤ 発芽玄米・黒豆・雑穀で 作る「寝かせ玄米」……………	122
脳にいい料理⑥ アボカドサーモンの海苔巻き ……	124
脳にいい料理⑦ 豚肉とゴーヤの エクストラバージンオイル炒め ……	126
脳にいい料理⑧ 納豆キムチ ……	128
脳にいい料理⑨ シーフードスープカレー ……	130
脳にいい料理⑩ スーパー緑茶 ……	132
脳にいい食材① アブラナ科の野菜 ……	134
脳にいい食材② 薬味・そのほか ……	136
脳にいい食材③ 整腸作用のある食材 ……	138

外食は和食か地中海料理 ……	94
太りすぎが認知症を招く ……	96
70歳過ぎたら「ちよい太」がいい ……	98
納豆は毎日食べてもよい ……	100
納豆だけじゃない！ 老化を防ぐネバネバメニュー……………	102
ビタミンB <sub>6</sub> 、B <sub>12</sub> や葉酸を毎日とりよう ……	104
記憶力の低下を防ぐ？ 赤ワイン ……	106
過度な飲酒は脳細胞を破壊する ……	108
ときには食べたいものを食べる ……	110
料理で脳を！ ……	112
脳にいい料理① 圧力鍋で作る丸鶏炊き ……	114
脳にいい料理② 酢卵の長寿ドリンク ……	116

脳にいい食材④ 腸内環境を整える食材 ……	140
脳にいい食材⑤ 抗酸化作用のある食材 ……	142
脳にいい食材⑥ 亜鉛を多く含む食材 ……	144
Column サプリメント ……	146

## 第4章

## いつでも、どこでも、すぐできる！

## 脳トレ・運動

筋トレで脳が若返る!? ……	148
要介護になるきつかけは？ ……	150
その腰痛は脊柱管狭窄症かも ……	152
大腰筋を鍛える ……	154
体で覚える記憶術 ……	156

# 脳はすごい

食後の運動	158
歩き方を意識する	160
インターバル速歩	162
1分トレーニング！ 階段の上り下り	164
利き手と反対の手を使う	166
エクササイズ① ひざやももの上げ下げ	168
エクササイズ② 「あ・い・う・え・お」ストレッチ	169
エクササイズ③ 肩の上げ下げ	170
エクササイズ④ 首まわり	171
エクササイズ⑤	172
簡単な腹式呼吸で脳リフレッシュ	174
指先トレーニング	175
指先トレーニング① 親指と小指を同時に動かす	175

指先トレーニング② 左右の同じ指を回す	176
指先トレーニング③	177
左右の手でジャンケンをする	177
指先トレーニング④	178
左右の手の指をすらしながら折っていく	178
指先トレーニング⑤ 輪ゴムを使ったトレーニング	180
指先トレーニング⑥ 両手で数字を書く	181
視覚機能トレーニング	182
脳トレーニング① 答えを3にする	184
脳トレーニング② 隣り合う数字の足し算	185
脳トレーニング③ 絵合わせ	186
脳トレーニング④ 何時何分？	187
脳トレーニング 解答	188