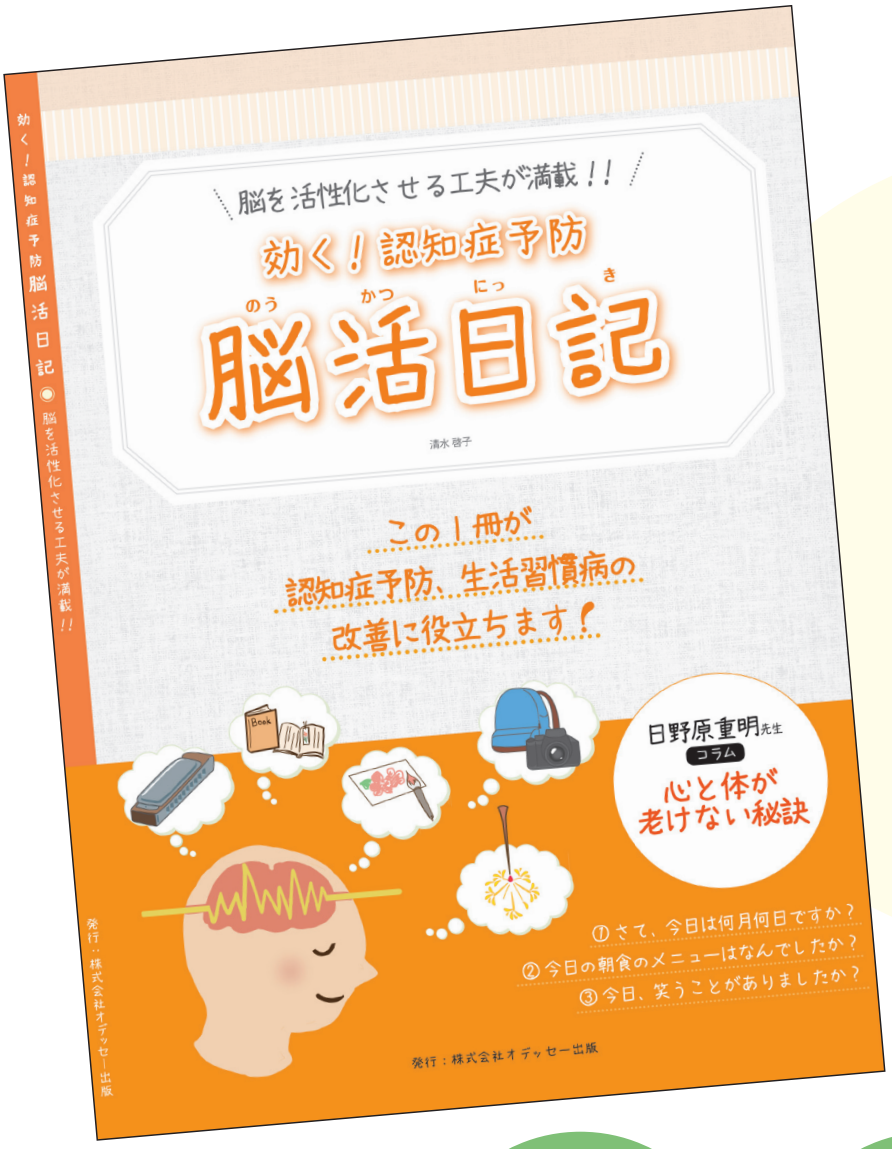
脳を活性化させる工夫が満載!!

効く！認知症予防

脳活日記（のうかつにっき）



認知症予防のパイオニア金子満雄医学博士が推奨し、PET画像診断など最先端医療をいく尾内康臣医学博士の監修。

認知症予防のための生活習慣の大切さや認知症予防に役立つ質の高い情報満載の「脳活日記」。気軽にコツコツ書き続けることで脳が活性化され、認知症予防に繋がる内容。

60歳以上のシニアに、また認知症が心配な親へのプレゼント用として役立つ一冊。

- 日付けを確認する
- 一日を振り返る
- 季節を感じる
- 楽しみを見つける

この1冊が認知症予防、生活習慣病の改善に役立ちます！

日記のページ

●日付の確認：一番大事！空いているところは埋めて声に出して言ってみましょう。
●天気：今日の天気や温度など記入、外の変化に関心を持ちましょう。
●散歩：散歩を行ったかどうか（　）に○×を付けましょう。
歩数や散歩した時間を記入しても OK。
●ちょこっと脳活・指体操：指体操だけでも O.K。行なったら○を、
やり方がわからない方は、最後の表紙裏ページにやり方が書いてあります。

今日の天気や温度などを記入、外の変化に関心を持ちましょう。

その日の気分を書いてみたり、血圧、体重などを記入してもよいでしょう。

年【　　年】　　月　　日（　日　）

★天気（　　）★散歩（　　）★ちょこっと脳活・指体操（　　）

★健康状態：

★今日の朝食メニュー：

★楽しかったこと：

今日、起きた時間や食べた物、今日来ていた服の色、できごとなどちょっと思い出して振り返りましょう。

楽しかったこと、笑ったことなどを意識して思い出してみましょう。扁桃体が刺激されドーパミン・セロトニンが分泌されます。

年【　　年】　　月　　日（　　）曜日

★天気（　　）★散歩（　　）★ちょこっと脳活・指体操（　　）

★健康状態：

★今日の朝食メニュー：

★楽しかったこと：

年【　　年】　　月　　日（　　）曜日

★天気（　　）★散歩（　　）★ちょこっと脳活・指体操（　　）

★健康状態：

★今日出掛けた所：

★楽しかったこと：

年【　　年】　　月　　日（　　）曜日

★天気（　　）★散歩（　　）★ちょこっと脳活・指体操（　　）

★健康状態：

★今日の朝食メニュー：

★楽しかったこと：

年【　　年】　　月　　日（　　）曜日

★天気（　　）★散歩（　　）★ちょこっと脳活・指体操（　　）

毎週一回、チャレンジコーナーで頭の体操！クイズや穴埋めなど楽しく脳トレ！

8

年【　　年】　　月　　日（　　）曜日

★天気（　　）★散歩（　　）★ちょこっと脳活・指体操（　　）

★健康状態：

★今日のニュース：

★楽しかったこと：

年【　　年】　　月　　日（　　）曜日

★天気（　　）★散歩（　　）★ちょこっと脳活・指体操（　　）

★健康状態：

★今日出会った人：

★楽しかったこと：

年【　　年】　　月　　日（　　）曜日

★天気（　　）★散歩（　　）★ちょこっと脳活・指体操（　　）

★健康状態：

★今日の昼食メニュー：

★楽しかったこと：

ちょこっとチャレンジ

【日本一に挑戦！】
① 日本一長い川は？
（　　）
② 日本で一番高い山は？
（　　）
③ 日本で一番標高の高い駅は？
（　　）

【なぞなぞに挑戦！】
④ ベートーベンの曲にもなった職業は？
⑤ 新しい車は新型！では古い車は何型でしょう？
⑥ たくさんこぼしても減らないものは何でしょう？

9

目次

心と体が老けない秘訣……005
認知症気づきのサイン……006
認知症診断検査……007
頭の働き……008
短期記憶と長期記憶……009
脳の仕組み……010
加齢による物忘れと認知症……011
脳の老化路線図……012
軽度認知障害……013
画像診断……000
目は心の窓　脳はすべての窓……014
脳に栄養……016
歌うことと聴くこと……017
余生ではなく人生を楽しむ……018
感動するための努力……019
一人でできる指体操……020
日記を利用して認知症予防……019
認知症予防の10か条……022
脳活日記の特徴……024
脳活日記の使い方……026
脳活日記……028
ちょこっとチャレンジ解答……145

105歳 日野原重明先生の

主婦の友社　ゆうゆう特別号「脳を鍛える魔法の習慣」より

心と体が老けない秘訣

日野原 重明先生
1911年(明治44年)山口県に生まれる
1937年 京都大学医学部卒業
聖路加国際病院名誉院長
聖路加国際大学名誉理事長
新老人の会理事長

1 カルシウムを十分にとるために、朝晩牛乳を飲む

骨折などによる長期入院は禁物。骨を丈夫に保つために、小魚やイワシをよく食べ、カルシウムの吸収が良い牛乳を朝晩飲む。

2 毎朝、オリーブ油入り野菜ジュースを飲む

野菜ジュースにテーブルスプーン1杯のオリーブ油を入れるだけ。オリーブ油にはコレステロールを下げたり、心臓予防効果、美肌効果もある。

3 60歳以降は「腹七分」の食事

朝は野菜ジュースと、牛乳にレシチンを入れたものをそれぞれコップ1杯。昼は牛乳1杯とクッキー数枚。夕食は例えば、ステーキに付け合わせの野菜、サラダ、ごはん半膳、味噌汁。腹八分より少なめの腹七分を心がける。

4 歩く習慣が健康の秘訣

全身の筋肉の八割は足腰に集中しているので、歩けば心臓や肺の機能がアップ。

5 指にある小さな筋肉を意識的に使う

小さな筋肉は使わないとすぐに衰える。ビンの蓋を開ける、ビニールの袋を裂くなど自分でやり、指先を使う。

6 「新老人の会」の3つのスローガン、「愛すること」「創めること」「耐えること」を実践

出会う人と自分を愛し、そして、今までにやったことのないことを創めることで生きがいにつなげる。年をとって闘病を強いられても、諦めずに耐えるところは耐える。厳しい試練にあった人の苦しみに共感できたり、悩む友をいたわり、愛するという能力が養われる。

日野原先生の実践する健康の秘訣を掲載！

頭の働き

日々の生活の中で、ちょっと記憶を呼び起こす、五感を刺激する、楽しみを見つけることを意識して行いましょう。神経伝達物質であるドーパミンやセロトニンの分泌を促し、脳がいきいきすることで認知症予防、生活習慣の改善につながります。

飽きずに続く工夫が満載

日野原先生のコラムをはじめ、脳の仕組み、認知症予防についてのコラムや脳トレのページが盛り込まれています。気軽に続けることで脳活性化、認知症予防に繋がる中身になっています。難しい項目や難しい問題ばかりではいやにならないように自然に気軽に楽しめるような工夫がしてあります。

ちょこっとチャレンジ

早口言葉にレッツチャレンジ！

できるだけ早く大きな声で言ってみましょう！
何回も挑戦して集中力アップ！お口の周りの筋肉の運動にもなります。

同じ言葉を3回続けて！

まずはこの言葉から

① 東京 特許 許可局 局長
② 社長 支社長 司書室長
③ 骨粗しょう症 控訴勝訴
④ 新人シャンソン歌手総出演 新春シャンソンショー
⑤ 親鴨 小鴨 大鴨 小鴨
⑥ お綾や 母親に お謝りなさい
⑦ 作者の脚色 役者の約束

著名な先生方にご推薦・ご協力を頂いています

現役105歳！
新老人としての生き方モデル

日野原 重明先生

1911年(明治44年)山口県に生まれる
1937年 京都大学医学部卒業　聖路加国際病院名誉院長
聖路加国際大学名誉理事長　新老人の会理事長

認知症治療のパイオニア

金子 満雄先生

仕事や家事から解放されたりすると、つい生活のリズムがゆるみがちです。脳をある程度刺激することは、認知症の予防にもつながります。この日記には、脳を活性化しながら無理せず続けられる工夫があります。日課や目標を持ち、いきいきとした毎日を共に過ごしましょう

2月上旬
発売予定

脳を活性化させる工夫が満載!!
効く！認知症予防
脳活日記

B5版／本体価格1200円＋税
発行：オデッセー出版

申し込み用紙はこちら！

発売後にお届けいたします。

切り取り線

お名前　　年齢　　才　　性別　男・女

ご住所　〒　　－　　都道府県　　市区町村

用途　自分用・ご家族へ・その他（　　）　ご希望の冊数　　冊

（プレゼントの場合）配送先情報　〒　　－　　都道府県　　市区町村

本の内容・発売予定日は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。