



## 月刊誌『健康』12月2日発売の1月号総力特集は、 100才でも脳は若返る！ 「思い出せない…」が劇的回復 [脳進化イラストドリルと脳ボケ を治す糖質オフ食] を治す糖質オフ食]

高齢で発症する認知症の大部分はアルツハイマー病によるものですが、アルツハイマー病は頭の使い方や運動、食事などで予防できます。そこで、解くことで脳を若返らせるドリルや脳疲労を解消する動作・行動、認知症の遠因となる血糖値の上昇を抑える糖質オフ食などを紹介。物忘れが気になる、言いたいことがうまく伝わらないという人は、ぜひ『健康』1月号を。

健康1月号 11月1日発売  
定価：710円(税込) 09855-12  
編集長：佐々木千花  
創刊：1976年11月 創刊38周年  
発行：主婦の友インフォス情報社  
発売：主婦の友社

### 『健康』1月号内容

■楽しみながら脳疲労解消！【脳進化イラストドリル】 ■アルツハイマー病をおいしく予防・改善【脳ボケを治す糖質オフ食】 ■年末年始の血糖値対策に効果のある【アカシアポリフェノール】 ■精力がぐんぐんよみがえり消化力もアップする【ムラムラジュース】 ■視界クッキリ！【視力アップ果実】 ■脂肪肝・肝硬変・肝機能を改善する【シジミの貝殻粉末】 ■別冊第2付録：高血糖の悩みを薬草パワーで解決！【血糖値を下げる7つの茶葉】 など

家庭でできる健康法が満載の月刊誌『健康』1月号は、【脳進化イラストドリル】と【脳ボケを治す糖質オフ食】によって、認知症を予防する方法を特集。認知症のほとんどを占めるアルツハイマー病は、軽度のうちに改善できれば、発症が防げるといわれています。その改善におすすめなのが、①知的な活動を積極的に行う、②運動をする、③バランスのいい食事をする、という3つの生活習慣。①は、碁や将棋、トランプなどのゲームやドリルを楽しみながら頭を使う。②は、店の変化や植物など、まわりを目をとめながら散歩。③は、抗酸化作用をもつビタミンCやEを含む野菜、DHAが含まれる青背の魚など、バランスのとれた食事を心がけることなどを紹介。第1付録ポスターは、困った症状を押すだけでスパッと解消する【手の強カツボカレンダー】。また、1日1分でうつ・腰痛・肝機能・坐骨神経痛が改善【おなかもみ上げ】、【年の瀬の血糖値】を下げる1週間プログラム、20kg、15kg、12kgやせた！【切り干し大根スープ】ダイエット、しもやけ・あかぎれ・足冷えにならない【とうがらしソックス】など、バリエーション豊かな内容です。ぜひお買い求めの上、ご覧ください。

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社主婦の友インフォス情報社 『健康』編集長 佐々木千花 [c.sasaki@st-infos.co.jp](mailto:c.sasaki@st-infos.co.jp)

TEL 03-3295-9575 FAX 03-3294-8308