

会員の皆様からの声 和田秀樹著(幻冬舎)「ぼけの壁」ご紹介



フレイル予防(ぼけ防止)に関連する著書をご紹介します。「80歳の壁」の著者で精神科医の和田秀樹氏が最終結論として「ぼけの壁」を出しました。その中で、「脳の健康寿命を延ばす考え方・暮らし方」にフレイル予防教室と共通する部分がありました。以下に該当

部分をご紹介します。(栄養、運動、社会との関わり)

1. 「睡眠不足」は脳の大敵。アルツハイマーの原因にもなるそうです
2. 1日30分の散歩程度の運動で快眠習慣を付けましょう
3. 歯は高齢者にとっても命で、よく噛んで認知症を防ぎましょう
4. 食べたいものを食べ、好きなものを食べると脳の栄養にもなります
5. 耳が遠くなったら、脳のために補聴器を使いましょう
6. 社会との関わりとして「人付き合い」こそ、最高の脳トレになります
7. 秋から冬こそ、日光浴のために積極的に屋外に出ましょう
8. 筋肉量が脳の若さを決めるそうです
9. 運動しないと脳と足腰が弱るそうです(推奨でなく、出来るだけという気持ちは大切)

※詳細は本をお読みください。フレイル予防教室のご紹介：<https://gyodasc.or.jp/business/023.html>