

- ・ タウリンを含む魚介類(イカ、ホタテ、エビ、サザエ、カキ、ハマグリなど)
肝機能を助け余分なコレステロールを排出する
- ・ アルギン酸を含む海藻類(ひじき、わかめ、昆布、海草など)
コレステロールを吸収し、体外に排出する

健脳食品(認知症予防)

① レシチン 大豆、卵に含まれる

- ア、アセチルコリン(脳内ホルモン)を増やして、ボケの進行を食い止める。
- イ、脳細胞膜を強くする 細胞膜の主要成分がレシチン
- ウ、脳出血や脳梗塞を防ぐ レシチンは善玉 HDL コレステロールを増やし、総コレステロールを減少させる。

② DHA (ドコサヘキサイン) 青魚 物忘れや判断力の低下を防ぐ

③ イチョウの葉エキス

- ア、欧米で人気
- イ、老人性認知症に特効
- ウ、イチョウの葉エキスの働き 抹消血管を拡張 血液の粘度を下げる 脳細胞内のブドウ糖濃度を高める

老人症候群

- ① 転倒 筋力、バランス感覚の低下→転倒→骨折(骨粗しょう症)→入院→ボケ
大腰筋を鍛える
- ② 失禁 腹圧性失禁 70%、尿道括約筋を鍛える
- ③ 痴呆

ボケ防止

- ・ 手足を動かす。脳への刺激を与え、活性化につながる。
- ・ 五感[見る、聴く、嗅ぐ、味わう、触れる]を働かせて、外からの刺激に敏感になる。
- ・ ウォーキングで全身の血行を良くし、脳細胞に新鮮な血液を送り込み、脳の働きが活発にする。
- ・ 脳のどの部分が衰えているかチェックする。
- ・ 感情 喜怒哀楽の感情を豊かにする。コンサート、観劇で右脳を使う。
- ・ 思考 30分のウォーキング
- ・ 注意力 持ち物の再点検。5分とか10分意識を集中する練習。
- ・ 記憶力 メモする。日記をつける。
- ・ 認識 柔軟な考えを持ち続ける。
- ・ 左脳[理性脳]から右脳[感情脳]中心の生活に切り替える。

身体を動かさずに運動効果を上げる法[アイソメトリック・トレーニング]

一箇所 10 秒運動、最高血圧が 140mmHg 以上のときは力を加減する。息を吐きながらする。食後、一時間後に実施。

- ① 腹筋強化[臓器の下垂防止、内臓機能の向上、便秘防止]
- ② 首・肩の強化[肩こりの予防・解消、脳へ至る血管についているコレステロールを減らす]
- ③ 太ももの強化[足のだるさ、膝痛予防、緩和]
- ④ 背筋の強化[姿勢をよくする、腰痛の予防と緩和]
- ⑤ ふくらはぎの強化[血液を上半身に送り返す力の強化]
- ⑥ ヒップアップ[でん部のたるみ予防]
- ⑦ 胸筋の強化[息切れの予防]
- ⑧ 顔面ストレッチ[疲れ顔撃退]

以上