



## 訪看新聞 8月号

長い梅雨のあと、猛暑の予報も聞かれます。暑い夏を乗り切るには、やはり、栄養って大事です。実は国立長寿医療研究センターのサイトに、面白い記事が出ています。簡単にご紹介いたします。

### ㊦ 認知症予防のために （国立長寿医療研究センター）

- ㊦ 適度な軽い運動を継続することは、認知機能低下を予防します。
- ㊦ 「歩くこと」は、脳を刺激し、脳の萎縮を抑えることにつながります。
- ㊦ 青魚を多く食べると血液中のドコサヘキサン酸（DHA）濃度が高くなり、認知機能低下を予防します。
- ㊦ 牛乳・乳製品やそれらに多く含まれる短鎖脂肪酸の摂取は、認知機能低下を予防します。
- ㊦ お豆や大豆イソフラボンの摂取は、認知機能低下を予防します。
- ㊦ 毎日の食事のなかでいろいろな種類の食品を摂取することが、認知機能低下の予防に大切です。
- ㊦ **✖ 気分が落ち込んでいると認知機能低下の危険因子です。**
- ㊦ 好奇心の強いことは認知機能の維持に役立ちます。
- ㊦ 誠実性は認知機能の維持に役立ちます。

などなど・・・・・・・・

ネガティブな気分になりがちな時は、好きなもの、好きなこと、行きたいところ、欲しいもの、なりたいもの、大事な人、好きな歌…次々思い浮かべてポジティブな気分に変えて行くと、ラッキーなことを次々引き寄せ、そんな引き寄せの法則も世界中で大流行しています。また、運動で血流アップ・体力アップ、はほんの少しのゴロゴロ体操からでもO.K.のびのびして夏本番を乗り切りましょう。