



◎脳の老化予防と若返り法について

①.老化予防、脳機能向上に欠かせない食べ物。

- ・ポリフェノールを含む食べ物（血流改善、活性酸素分解作用）
バナナ、蓮根、納豆、春菊等
- ・レシチンを含む食べ物（集中力や記憶力を保つ作用）
豆腐、卵黄、レバー等
- ・ブドウ糖を含む食べ物（脳の唯一のエネルギー源）
炭水化物、飴、ごぼう等
- ・オメガ3脂肪酸を含む食べ物（脳機能発達や維持に重要）
鮭、青魚、大豆、くるみ等

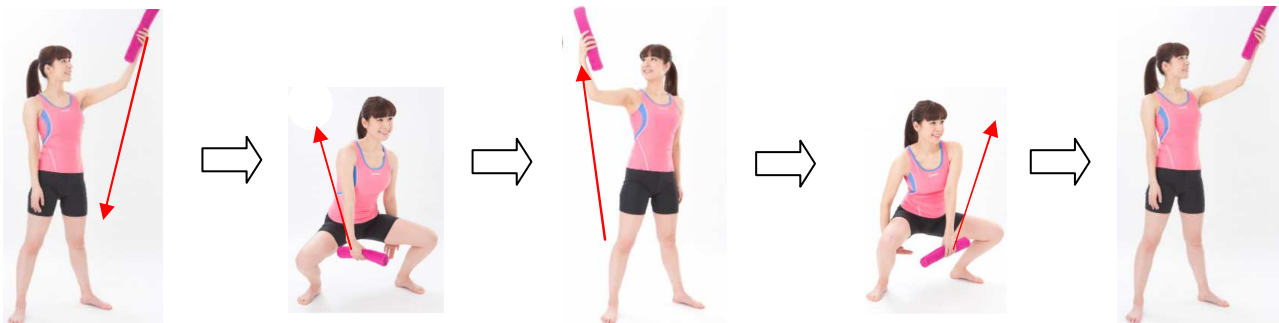
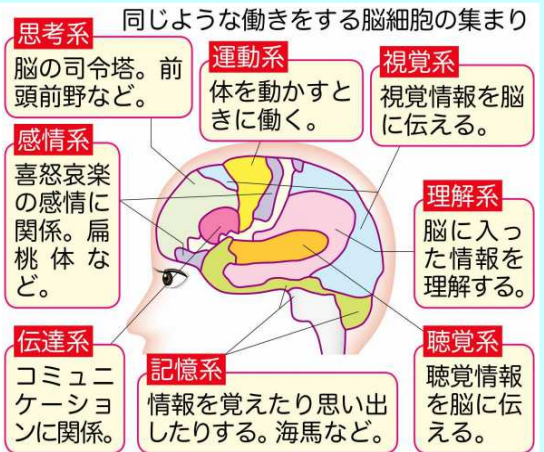
ひと口30回以上かむ習慣で脳の血流は、20～30%増加すると言われています。

②.十分な質の良い睡眠をとる。

- ・熟睡すると血管が拡張し血流が良くなり、脳がリフレッシュされます。

③.継続できる運動で、脳の活性化を図りましょう。

- ・両手の指を曲げ伸ばして脳全体の血流を促して活性化させる（特に親指を多く動かす）
- ・脳全体を運動させて活性化させる8の字スクワット



両足を肩幅に開き左手にタオルを丸めて持つ

両ひざを曲げながら左手のタオルを左太もも下を通し、右手に持ち替える

両ひざを伸ばしながら右手のタオルを右肩上まで上げる

両ひざを曲げながら右手のタオルを右太もも下を通し、左手に持ち替える

両ひざを伸ばしながら左手のタオルを左肩上まで上げる

介護保険で利用できるもの ⑫

◎手すり、スロープ（8割から9割の補助が受けれます）

お試し無料貸出し

（工事不要）

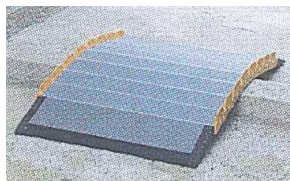
・立ち座り時の足腰の負担を軽減

- ・すぐに利用できます。
- ・設置の移動や高さ調整もすぐ対応。
- ・安全、安心の福祉用具。



・段差も安心、軽量コンパクトなスロープ

・手すりの取付が出来ないところに！



高齢の方を支援するさまざまな福祉サービスがあります。お気軽にご相談ください。

- ・介護保険は、だれでも利用できるの？
 - ・介護サービス利用は、いくらかかるの？
 - ・介護サービスは、どうすれば利用できるの？
- 無料でお手続きいたします。

お問い合わせ先

