

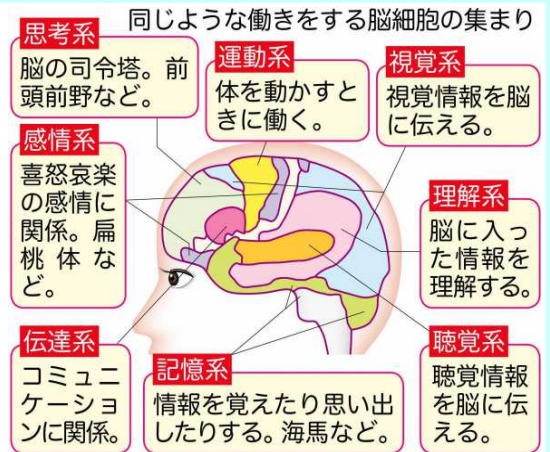


## ◎脳の老化予防と若返り法について

### 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。

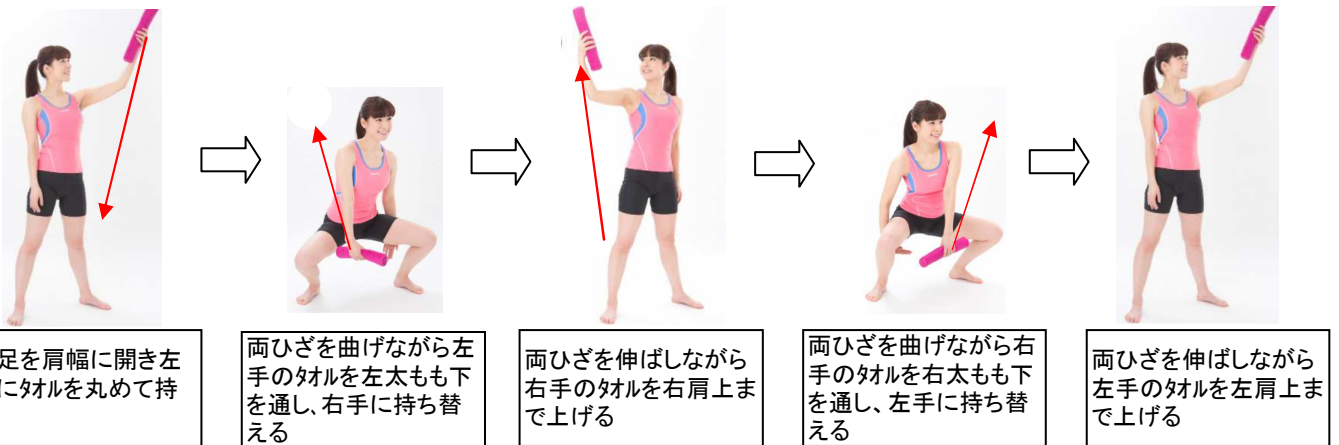


### ②.十分な質の良い睡眠をとる。

- 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



## 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

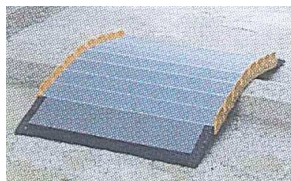
(工事不要)

・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

