

『脳を活性化させ、いつまでも自分らしく！』



◆自分らしい暮らしを守るヒントは、脳にあります。

(男性)

平均寿命 : 79.55歳
健康寿命 : 70.42歳

-9.13年

(女性)

平均寿命 : 86.30歳
健康寿命 : 73.62歳

-12.68年

※健康寿命 : 健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間

死亡原因

- 1位 悪性新生物(がん)
- 2位 心疾患(心臓病)
- 3位 肺炎
- ★ 4位 脳血管疾患

要介護原因

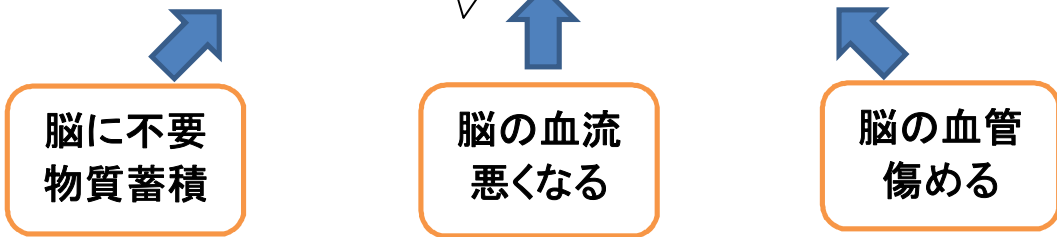
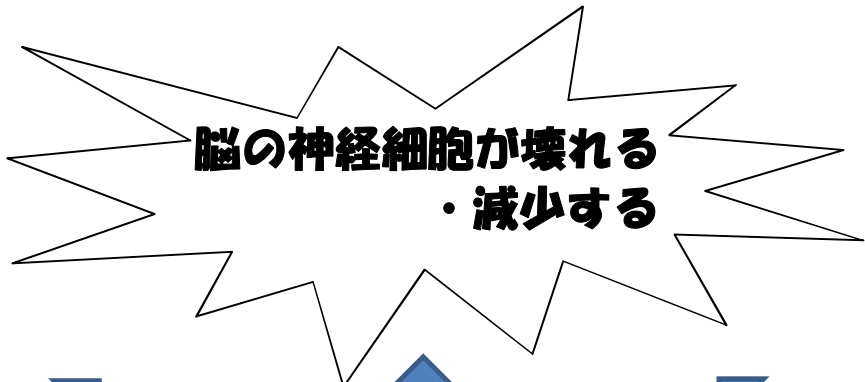
- ★ 1位 脳血管疾患
- ★ 2位 認知症
- 3位 高齢による衰弱
- 4位 関節疾患

厚生労働省 平成23年度
「人口動態統計」
平成22年度
「国民生活基礎調査」

脳は使わないと怠けはじめる☆すると血液が流れにくくなる!



脳 → 血流低下による『栄養・酸素欠乏』と、『老廃物の蓄積』に弱い!

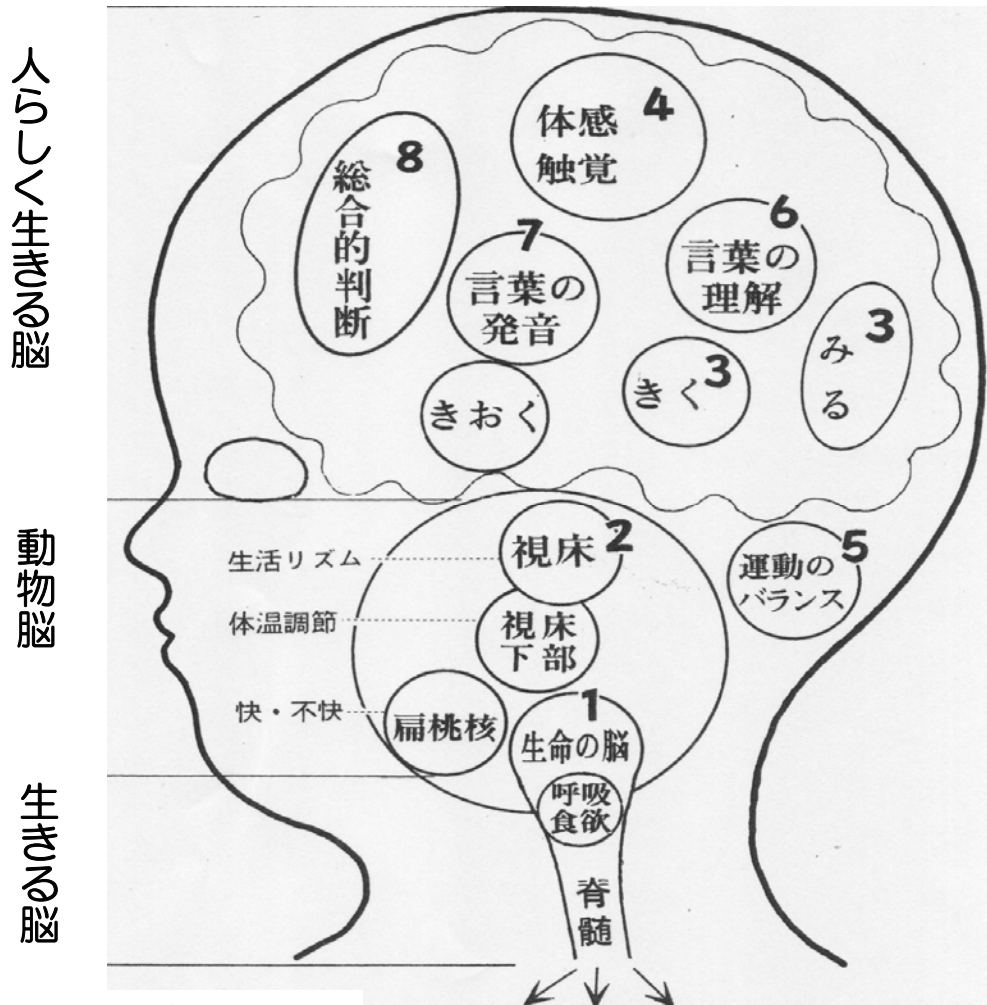


血管と血液の質 : 健診結果でみるすることができます

- ・BMI (体格指数)
- ・中性脂肪
- ・LDLコレステロール
・HDLコレステロール
- ・血糖値
・HbA1c
- ・血圧

“脳を適度に使い、血液の流れを良くする” ⇔ 生活習慣病予防

◆脳はこんな働きを担当しています



番号は歴史的に作られてきた順序をあらわします

神経が体の各組織に分布されている

◆脳はからだと心の司令塔。土台から働きを整えることが活性につながります。

生活リズム（視床下部）

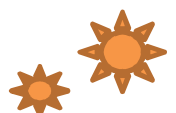
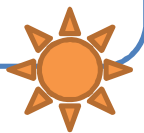
～光・食事の刺激で体内時計が働き、脳の活動（昼）と
休息・回復（夜）の切り替えがスムーズになる～

《朝アクション》

- 朝、7時までには起床する。（日の光を感じている）
- 起床後、1時間以内に朝食をとる。
- 朝・昼・夕、決まった時間に食事をとる。

《夜アクション》

- 寝る時間が近づいたら、TV、パソコン、スマホ等の利用はひかえる。
- 夕食は21時頃まで（就寝2～3時間前）に終える。



運動

～歩くことで、脳の血液循環がよくなり、不要物もたまりにくくなる～

《アクション》

- 少しずつでも続けられる運動機会をもつ。

脳の情報処理機能を刺激する

～情報入力(五感の刺激) → 情報処理(整理) → 出力で脳機能活性

《情報入力アップ》

- 五感を使う(刺激する)。
- 新しいことに挑戦する。
- 快の感情を活用する。→好奇心や興味、きれいな環境や森林浴など

《情報処理力アップ》

- 情報入力と出力のくりかえす。→記憶力向上
- 時間的制約を設ける。→脳の効率向上(※集中力は2時間まで)
- 人と話す。→情報整理促進(※声を出しての音読も効果あり)

《情報出力》

- 習ったことを披露する、人に伝える、翌日の予定を書き出すなど。



食事内容

～血管と血液の質につながる食事☆ 主食・主菜・副菜が基本のかたち



脳の働きに有効なことがわかってきた食材 → 緑黄色野菜、青背