

# 『認知症』は『もの忘れ』とは違えます!!

☺ 今日から予防をはじめましょう!! ☺ 遅すぎることはありません! ☺

日本の認知症患者は462万人で、予備軍を含めると約800万人とされています。



これが続いて日常生活に支障をきたすようになってくる...



記憶自体がすいぽりと抜け落ちて『何かを経験した』ということ自体を忘れてしまうのです。

↑この段階からの予防が大セカ!!

日本人に最も多い認知症は“アルツハイマー型認知症”とされ、早期発見により進行を遅らせることができ、予防も可能と考えられるようになりました。

谷田橋薬局 おすすめ☆

脳の栄養 **大豆** ダイズ

集中力アップ

あたま スッキリ!

**リゾレチン!!**

もの忘れ

同封のチラシも読んでみてね。

## おすすめ 予防法

**アロマ** 昼夜で香りを使いわけることで 交感果アップ!!

☀ **脳を活性化** ローズマリー + レモン

🌙 **リラックス・熟睡** バンダ + スイートオレンジ

**料理** パーティーを増やそう!!

こんにちは スワリー又々

ほく、お祭りが大好き!!

今年も深川の河番祭りの本祭りに行ってきたよ!!

水掛け祭とも言われていておみこしに水を掛けるの。すごく楽しかったよ!

**頭の体操** 日頃から五感を刺激!

囲碁・将棋・クイズ・クロスワードパズルなど。

日記・手紙を書くことも 交感果的です。