



スマートエイジング  
『加齢は成長であり、  
より賢くなる事。  
人間の発達』

# 華麗なる加齢

アンチエイジング  
『もの忘れのない脳  
でいる為にはできる事』

★(星印)は  
前頭葉です。  
刺激を与えてあげよう!!

＜前頭葉とは?＞  
意思や思考創造性を  
司り行動力の指令を出す  
ばいばいなのです

脳は年齢とともに萎縮していくもの。  
でも! それでも!! 同年齢でも差がでてくるのは  
どーして!?

生活習慣の違いも大いに関係しています



- ＜脳に良いこと＞
- ・知的な好奇心
  - ・バランスの良い食事とよく噛むこと
  - ・脳トレ
  - ・適度な運動
  - ・人とのコミュニケーション
  - ・良い音楽を聴く、カラオケ、絵を書く
  - ・料理を作る・ぐっすり眠る
- 良い刺激です

- ＜脳に良くないこと＞
- ・お酒・たばこ・肥満
  - ・高血圧・TVを見ること



新聞のコラムを  
早口で読んでみましょう!!  
★声を出して音読  
★脳が活性化します!!  
モンパ先生の脳講座の①

初めまして。モンパです!

こんにちは! ちび太です

僕はこの間、脳科学者の川島隆太先生の  
講演に行ってきました。たんだ。  
ニンテンドーDS「脳トレ」で有名な  
おじいちゃんとしてたことを刺激をうけたよ。  
そんなわけで買ったんだ。  
外來作業の毎日の日課だよ。

コツコツ続けろ!

## 脳を若く保つ四本柱

★ 脳血流  
★ 睡眠  
★ 運動  
★ 食事

にんにく  
キョーリン

大豆レシチンBB

イカ  
イカ  
オイル

サンプルありあります!!  
声かけて下さい