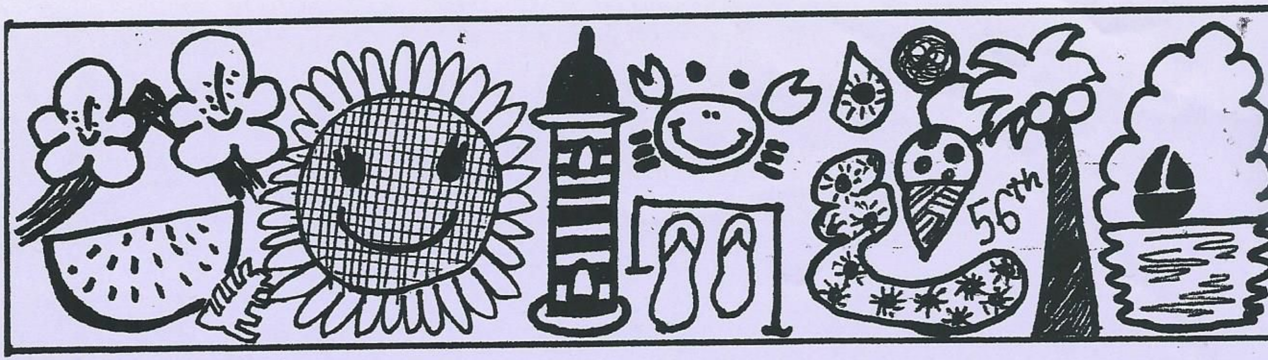


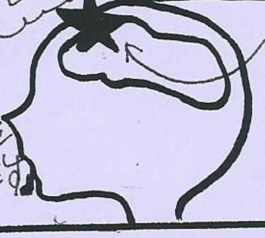
YATABASHI通信
八月号
二〇十五、

華麗なる加齢

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』

~~アンチエイジング
『もの忘れしない脳
でいる為にできる事』~~

★（星印）は
前頭葉です．
刺激を与えてみましょう!!



〈前頭葉とは?!〉
『意思や思考創造性を司り行動の指令をだすばしょなのです♪』

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〉
- 知的好奇心
- バランスの良い食事&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

〈脳に良くないこと〉
- お酒
- たばこ
- 肥満
- 高血圧
- TVを見ること

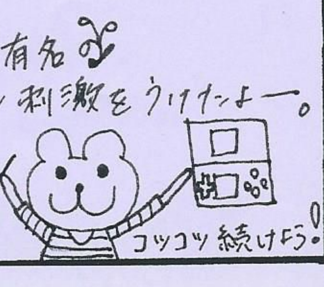
新聞のコラムを
早口で読んでみましょう!!
☆声を出して 音読
☆脳が活性化します!!

モンチ先生の脳講座その①

初めまして、モンチです!

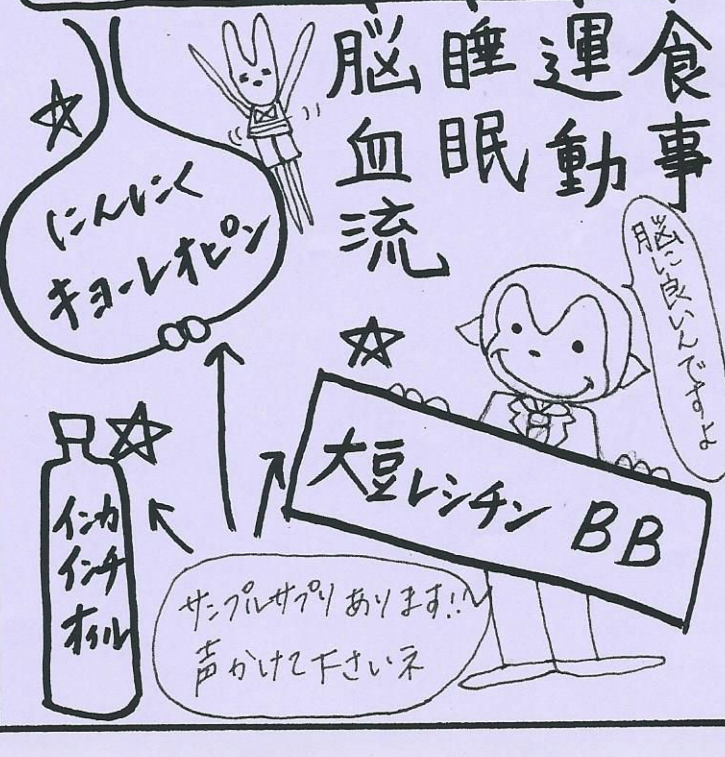
こんにちは！ちび太です

僕はこの間、脳科学者の川島隆太先生の講演に行ってきたんだ。
ニンテンドーDS "脳トレ" で有名♪
すごーく楽しくって たくさん刺激をうけたよー。
そんなわけで買っちゃったんだ。
以来僕の毎日の日課だよ。



脳を若く保つ四本柱

脳血流
睡眠
運動
食事


☆
にんにく
キョーレオピン
☆
インカインチオイル
☆
大豆レシチン BB
脳に良いんですよ
サンプルサプリあります!!
声かけて下さいネ