

～認トレ®は、認知症発症の予防・改善をめざすプログラム～
『脳と体が若返る認トレ®で 認知症にならない！』
『おとなの健康』特別編集ムックが発売

健康に関する刊行物を多数出版してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)が発行する、50代以上向けの健康情報誌『おとなの健康』。その『おとなの健康』から、特別編集ムック『脳と体が若返る認トレ®で 認知症にならない！』が11月30日(木)に発売になりました。認知症は、今や65歳以上の4人に1人に可能性があると言われる身近な病気。本書では、認知症予防医・広川慶裕医師が、認知症を予防するトレーニング法「認トレ®」を詳しく紹介しています。



認知症予防医・広川慶裕医師(※)

～認知症予防医・広川慶裕医師が認知症予防の最新情報を公開！～

どんな人でも発症する可能性のある認知症。しかし、最新の研究ではアルツハイマー型は発症リスクが明らかになってきており、予防策もだいぶわかってきました。認知症には、20～25年の潜伏期間＝いわば「認知症予備群」の状態があり、これを「MCI(軽度認知障害)」といいます。MCIを何も対策を講じずにほうっておけば、約半数の人が4～5年で認知症を発症するといわれています。そうなる前に、できるだけ早いうちから、脳を活性化させるトレーニング「認トレ®」をすることが大切。「認トレ®」を行えば、認知症を寄せつけない脳と体をつくることができます。仮にMCIの状態でも、「認トレ®」で認知症の発症を遅らせたり、正常老化の状態まで引き戻せる可能性があるのです。

※広川慶裕 (ひろかわ・よしひろ)

1984年京都大学医学部卒業。麻酔科専門医・指導医として多くの実績を積みながら、精神病理学に興味を持ち、精神科に転科。以降、長年にわたって認知症やうつ病、統合失調症などの精神疾患治療に専念。2014年認知症を専門とする「ひろかわクリニック」を開院。

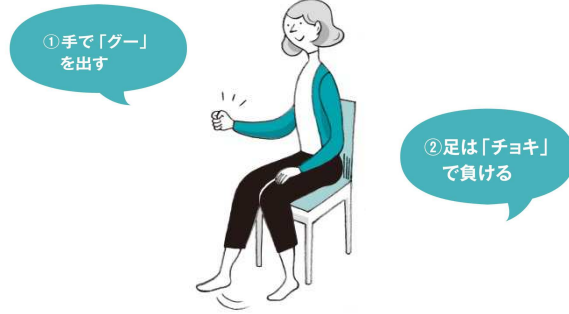
■今すぐ始められる「認トレ®」を徹底解説！

「認トレ®」は、よくあるパズルや計算だけではありません。脳の血管を老化させない「食事トレーニング」、脳と体の血流をアップさせる「身体トレーニング」、日常生活の中で脳を刺激する「生活トレーニング」、記憶力や注意力を鍛える「知的トレーニング」を組み合わせたトレーニング法です。本書では、これらのトレーニング方法を具体的に説明。特別な道具もいらず、今すぐ取りかかれるものばかりです。

【Pick up!】～トレーニングの一例～



認知症を予防する食材の選び方や料理レシピを紹介。写真は、血糖値を上げにくくする食材をプラスした炊き込みごはん



楽しく体を動かしながら、全身の血流をアップさせる運動



家事の時間にも脳は鍛えられる！ 歌いながら家事をすることは、同時に2つの動作を行なう「デュアルタスク」となり、脳が活性化します。

〈認知症予防は、無理なく、楽しく！〉

「毎日のトレーニングが脳と体を若返らせ、認知症の予防につながります。とはいえストイックなトレーニングは続かないもの。興味のあるものから、少しずつ取り入れましょう。始めることが認知症予防の第一歩です。脳を活性化させる最大の秘訣は、“笑顔で楽しく”取り組むこと。すると、効果が何倍にもなります。脳の若返りには、人との密なコミュニケーションも大切。周りを巻き込んで1日も早く取り組んでください」(広川慶裕医師)

『脳と体が若返る認トレ®で 認知症にならない！』

11月30日(木)発売 本体980円(税別) <http://www.orangepage.net/books/1208>
A4変型判、無線綴じ、総ページ132ページ

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋4-11-1 株式会社オレンジページ広報室 千葉、遠藤
press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434