

《認知症の予防と進行を遅らせるには》

2018年8月10日 14:00~14:45 エレガリオホールにて

認知症の原因

- ① 原因の40%は脳の血流の低下が原因。そのうちのほとんどは姿勢が悪いことによるもの。
- ② 原因の35%はアルツハイマー病。アルツハイマー病の原因は食生活の乱れで頭に悪い蛋白質が蓄積する事。
- ③ 原因の5%はアルコール。



認知症の予防と治療

- ① 姿勢をよくすること。姿勢が悪くなる原因としてはうつむくことが多い、生きがいがない、仕事が大変、肥満、薬の飲みすぎ、ストレス、骨折など。原因を除けば、元に戻りやすい。
- ② 糖質中心の生活をやめること。糖質中心の生活は、頭に悪い蛋白質の産生を増やすだけでなく、体に入った栄養が「錆びる（さびる）」ことで頭もさびる。
- ③ 適度な量のアルコールを摂取すること

お問い合わせは ・ ・ 078-371-8026

みなと元町内科クリニック 院長 笠木 伸平 まで