

簡単、無料で医者いらず。  
「歩くだけ」の健康法シリーズ

# 認知症は 歩くだけで 良くなる

医学博士  
**長尾和宏**

定価：本体1,200円＋税／四六判／208頁

浜崎クリニック 長尾和宏著

## 認知症は 歩くだけで 良くなる

認知症と言われたら、まず薬？  
そう思っているあなたは間違っています



認知症予防と改善に  
最良の方法は  
「ながら歩き」!

### 歩くことは認知症の特効薬だった!

- ・ 歩くと脳への血流が増え、神経細胞が増える
- ・ ながら歩きが脳を活性化させる
- ・ 歩かずメタボな人は認知症予備軍
- ・ 徘徊には目的がある。要介護になっても歩こう!
- ・ 歩くと認知症による不安が和らぐ

#### 【知っているようで知らない認知症の真実】

- ・ 運動と食事で認知症を予防できる
- ・ 認知症は20代から始まる
- ・ 全国に認知症の人とその予備軍が860万人いる
- ・ 喫煙者は認知症になりやすい

たちまち  
7万部  
突破!

## 病気の9割は歩くだけで治る!

歩行が人生を変える29の理由

定価：本体1,200円＋税 四六判 208頁

糖尿病、高血圧、高脂血症、認知症……。現代病の大半は、歩かないことが原因だった！  
歩くことがどれだけ健康に良いか、医者の立場からわかりやすく解説

医学博士 **長尾和宏**

病気の9割は  
歩くだけで  
治る!

【お求めは書店にて】 山と溪谷社 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1丁目105番地 <http://www.yamakei.co.jp/>

お近くに書店がない場合は、ブックサービス TEL 0120-29-9625  
でも購入できます。