大声でつぶやく 59

けったいな町医者

作家・医学博士 長尾和宏



認知症予防には旅行がおすすめ

しかし、慣れていないヘルパーだったり、2泊以上や海外旅行だったりすると混乱する。

予防には「歩行」、改善には「旅行」。サプリは、米ぬか成分の「フェルガード」が断然おすすめ。使い分けは、株式会社グロービアに電話して教えてもらう。

そして、サプリではないけれど「イベルメクチン」もおすすめだ。害がないので、1カ月やって改善しなければやめればいいだけ。何百万円もする新薬や遺伝子検査は要らない。

認知症は「接し方が10割」。

たったそれだけなんだけれど、あまり書いていないよね。

秋は旅行に最適。月一くらいのペースでやってみては。僕は、認知症予防のために旅行をよくする。

1泊2日の近くの温泉旅行。自費で介護ヘルパーを雇い、空いている日曜や月曜がおすすめ。

長尾和宏オフィシャルサイト