

健やか長寿を  
目指すなら

# 早めの リスクヘッジを

**[リスクヘッジ]とは？**  
リスクヘッジ(Risk Hedge)  
=危険回避。将来起こりうる  
危険を予測し、その対策を  
とって備えておくこと。  
金融取引などで  
よく使われる言葉です。

今は元気に過ごしていても、将来には年齢トラブルが待っているかもしれない。早めのリスクヘッジで健やか長寿を目指しましょう。

## 物忘れ

- 探し物をする事が多くなった。
  - 服装に無頓着になった。
  - 水を出しっぱなしにする事がある。
  - 会計の際、小銭を使わなくなった。
  - …思い当たる事はありましたか？
- ▼認知症の一手手前の状態をM I C (Mild Cognitive Impairment) といふ軽度認知障害の状態を指します。

生活に支障はなくても以前より物忘れが気になるようになったら要注意。M I Cは放っておくと高い割合で認知症に移行すると言われています。一方で早めの対策をとれば元の状態に戻ったり、症状の進行を遅らせることが可能です。

## ▼記憶力キープで若々しく

物忘れを防ぎ、記憶力を維持するには血流を良くして血管の健康を守ることが重要です。血液サラサラをサポートするのはD H AやE P Aを含む青魚。イチョウ葉エキスは血流改善に役立ちます。

## ▼脳トレに挑戦

脳に血液を送り活性化するために、脳トレを行ってみましょう。

①  
右手はゲーでトントン  
左手はパーで前後します



②入れ替え  
左手はゲーでトントン  
右手はパーで前後します



## ふしぶしの不調

要支援になる原因の1位は関節疾患。例えばこんなサインに注意！

- 歩くのが遅くなった。
- よくつまずく。
- 床に座った状態から手や膝を床につけずに立ち上がれない。
- 片足立ちで靴下がはけない。

▼ふしぶしの不調の多くは関節部分で骨の表面を覆っている軟骨がすり減る事で起こります。

軟骨には骨同士の摩擦衝撃を和らげるクッションのような役割があり、滑らかな動きに欠かせません。

## ▼筋力低下に注意

すり減りとともに気を付けたいのが筋力低下。筋肉は身体を支えるのに欠かせません。筋肉の元となるたんぱく質をしっかりととり、ウォーキングなどの運動習慣も取り入れて、筋力アップを目指しましょう。

## ▼丈夫な骨を守ろう

骨は、古い骨を壊し、カルシウムを使って新しい骨を作るといふ「骨代謝」により毎日作り替えられています。骨作りに欠かせない栄養素カルシウム・マグネシウム・ビタミンDを積極的に摂りましょう。