



名医が教える 残り10年の人生を イキイキ暮らせる 体と脳と心の作り方

もくじ

2 元気に100歳をむかえるための鉄則3つ教えます

4 巻頭特集 医師も患者も実践！
あの健康食材の本当の効果を知る！

15 **第1章**

100歳まで自分の脚で歩くために！

ひざ痛を解消

20 **ステップ1**

ひざ痛はまず痛みをやわらげることが大事！硬くなったひざまわりをほぐし血流改善してひざ痛を緩和！

30 **ステップ2**

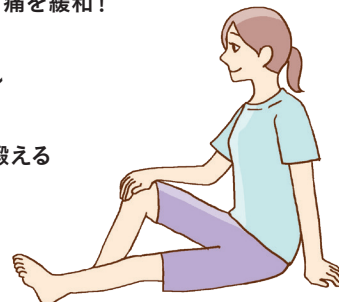
体重を減らせばひざの負担も減る！あたため&腸内環境改善で代謝を促し体重コントロール

36 **ステップ3**

むくみや血行不良ともおさらばできる！簡単に取り組める3つの体操でひざまわりの筋肉を鍛える

44 **コラム**

あなたは大丈夫？ロコモチェック



45 **第2章**

100歳までイキイキした心臓、血管をつくるために

薬に頼らず血圧を改善

50 **ステップ1**

血圧が高い人必見！ミネラルをしっかり摂って塩を出すこと

58 **ステップ2**

美味しさそのまま、血圧にアプローチ！1日の塩分を6gに減らす減塩術

66 **ステップ3**

若々しく保つ食事術を取り入れる！血管若返り&血液サラサラで血圧を下げる！

82 **コラム**

あなたの血管は大丈夫!? 血圧危険度チェック



83 **第3章**

認知症を恐れるな！

脳にいいことは実は簡単

86 健康な体と豊かな心で生活するための
脳にいいこと11か条

90 認知症もこわくない！脳の健康寿命を伸ばす21の方法

01

※本誌で掲載している内容は2024年7月現在のものです。
※本書には晋遊舎既刊本「血糖値を下げるお得ワザベストセレクション」「ひざ痛を治す
お得ワザベストセレクション」「80代の壁をラクに超えられる本」「100年元気な心臓、
血管をつくる本」「血圧を下げる最高の方法」をもとに再編集した記事を含みます。