



医師が教える 元氣脳の 作り方

脳神経内科医
米山公啓 著

著者略歴…医学博士(専門は脳神経内科)・作家

看護雑誌の連載を機に小説やエッセイを執筆、98年、聖マリアンナ大学第二内科助教授の職を辞し、医師として働きながら本格的な執筆活動も行うようになる。70歳を超えた今でも医師として患者さんに向き合うとともに執筆を続け著書の累計点数は300冊以上になる。

脳神経内科医として40年以上患者に向き合ってきた著者がいつまでも元氣な脳を作る生活習慣を教えます！

食べるといい食品は？認知症予防のサプリメントの効果は？認知症になりやすい性格があるってほんと？脳トレの効果は？脳に刺激を与える最高の方法は？家族が認知症になったらまず何科を受診すればいい？認知症の治療薬の効果は…実証データや医師としての経験をもとに、言いにくいことまでしっかりと解説。

第1章 脳と生活習慣 第2章 脳を刺激する方法 第3章 脳を休ませる方法
第4章 脳と思考方法 第5章 認知症にまつわる本当のこと

3月19日指定〆切
4月5日発売予定

貴店番線印

指定

医師が教える 元氣脳の作り方

A5判 224頁 本体予価1,700円 ISBN978-4-426-12982-8

自由国民社

ご担当 () 様 冊