

脳の衰えが気になった時に効く話

医療法人社団SH 菅原脳神経外科クリニック 理事長

菅原 道仁 (すがわら みちひと)

座長：北野原 正高 (きたのはら女性クリニック・院長)

稗田 圭一郎 ((医)五常会 鶴巻メンタルクリニック・院長)

略歴：

現役脳神経外科医。杏林大学医学部卒業。

クモ膜下出血や脳梗塞などの緊急脳疾患専門医として、国立国際医療研究センターに勤務後、脳神経外科専門の北原国際病院に 15 年間勤務。

2015 年に菅原脳神経外科クリニック (東京都八王子市) を、2019 年に菅原クリニック東京脳ドック (港区赤坂) を開院。専門である脳科学の視点から、「物忘れ」や「認知症」などの脳の病気・予防を中心に診察している。

脳の仕組みについてのわかりやすい解説は好評を博し、「名医の THE 太鼓判!」(TBS 系)をはじめ、テレビ出演多数。



「人の名前が思い出せない・・・」「何をしようとしたか忘れる」「あれあれ、それぞれが多くなった」という経験は誰にでもあるでしょう。これは年齢とともに致し方ないことなのでしょうか。いえいえ、そんなことはなく、大人の脳にも”伸びしろ”は眠っています。特別なトレーニングをしなくても、持てる”脳力”をフルに生かし生産性を大幅アップできます。あらゆる年代に効果バツゲンな「脳の健康習慣」を今日から始めてみましょう。