

ROSE HEART NOW

ローズハートナウ No.221

8

ローズハートでもっと美しく、健康に!



|お手入れ動画|
正しいお手入れの
方法が動画でわかる!

スマホ
OK



QRコードから動画を
チェック!

知りたい認知症。

今すぐ始めたい、脳の健康習慣5選

- 1.運動
- 2.食事
- 3.睡眠
- 4.活性化
- 5.健康食品を味方にする

おすすめ!注目素材 PS(ホスファチジルセリン)

おすすめ!注目素材 DHA(ドコサヘキサエン酸)

お友達ご紹介キャンペーン



定期・ゆうちょ限定 
ノンカフェインのお茶
『ルイボスティー』を
プレゼント

ROSE HEART

知りたい認知症。 はじめよう、脳の健康習慣。



世界でも例を見ないスピードで超高齢化が進む日本。2025年には高齢者(65才以上)の20%にあたる730万人が認知症になると厚生省は推計しています*。いつまでも自分らしく元気に生きるために、脳が喜ぶ健康習慣をはじめましょう。



認知症とは

認知機能*が働きにくくなったために、生活上の問題が生じ、暮らしづらくなっている状態。

* 認知機能とは、ある対象を目・耳・鼻・舌・肌などの感覚器官でとらえ、それが何であるかを解釈したり、思考・判断したり、計算や言語化したり、記憶に留めたりする働きのこと。



● 認知症豆知識 ●

実は、認知症の原因は今もハッキリとわかっていません。確かなことは脳の老化だということです。認知症にはいくつか種類がありますが、主にアルツハイマー型認知症、脳梗塞や脳出血などによっておこる脳血管性認知症、幻視を伴うレビー小体型認知症があります。

*「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」より

今すぐ始めたい、脳の健康習慣5選

1. 運動

少し汗をかく程度の有酸素運動を週に3回、30分程度を目安に行いましょう。手軽に始めやすいウォーキングは、いつもの道を逆順に歩くだけでも景色が変わり、脳の刺激になります。

身体が動くと脳も活性化!
脳の健康は体づくりから。



2. 食事

高血圧や糖尿病は脳が委縮する、つまりアルツハイマー型認知症のリスクが高まることが分かっています。生活習慣病を防ぐには、魚やたっぷりの野菜、果物やオリーブオイルを使った地中海食がおすすめです。

また脳の約78%は水分のため、水不足は脳が委縮して認知機能が低下します。高齢者世代は食事からの水分を除き、1日1.3~1.5リットルを目安に水を飲みましょう。



3. 睡眠

主観的な睡眠の質が高いほど、海馬(記憶に関わる脳の部位)が大きく、加齢による脳の萎縮が少ないというヨーロッパの研究があります。何時間眠れたかよりも、睡眠に満足できているかが大切なんですね。



気になるあと2つは次のページをチェック!

4.活性化

何かに**チャレンジする意欲**が脳の若さの源。興味の持てるもの、楽しいものが継続のコツです。健康のために、と無理をするのはNG。トランプや将棋などの**対人ゲーム**は、戦略を考えながらコミュニケーションも取れて**脳がより活性化**します。

昔習っていたピアノに再チャレンジも良いですね。



5.健康食品を味方にする

食が細くなるシニア世代は、健康食品で不足しがちな栄養を補うのもおすすめです。「**健康を気遣っている**」と気持ちが前向きになったり、安心感が得られたりするのも**心にプラス**に働きます。また、健康食品を摂る方は、日頃から食事や運動を心がけている方が多いでしょう。ただし、「これを飲んでるから何もしなくてもいい」と油断してはいけませんよ。

健康のお守りに、健康食品を。



おすすめ!注目素材

PS(ホスファチジルセリン)

PS(ホスファチジルセリン)は、脳の神経細胞の膜に多く含まれている、**脳細胞の成長を促し活性化させる成分**です。摂取目安量は、1日あたり100~300mg。食品では**大豆や納豆、豆腐、鶏卵、豚肉**などに含まれています。



例えば、PS120mgを乾燥大豆で摂るなら4.5kg相当の量。とても食べきれませんね!

欧米では長年研究がされていて、PSを摂り続けた人の臨床試験では、さまざまな効果が認められています。

●記憶力・集中力に効果

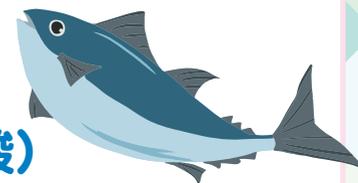
「脳の情報ネットワークづくりを高める」と考えられ、記憶力・集中力アップ効果や認知症の改善に効果があります。

●ADHD(注意欠如・多動症)に効果

不注意や多動性が有意に改善されたとの報告があります。

おすすめ!注目素材

DHA(ドコサヘキサエン酸)



DHAは**青魚**に多く含まれている**不飽和脂肪酸**。PSと同じく脳の神経細胞の膜に存在し、**学習能力を良くする、認知症やADHDの改善効果**などが期待されている成分です。

魚類の摂取が多い、または血中の不飽和脂肪酸が多いことが、脳全体や海馬などの容量の大きさに関連する研究報告があります。**マグロの脂身やイワシやサバなどの青魚は積極的に食べたい食材**ですね。



青魚のお刺身に納豆やみそ汁もそえたら脳が喜ぶ健康食に。

ローズハートはみなさまの健康を応援します

医療の発展によって寿命が延びた今、脳も若々しさをキープして、いつまでも自分らしく年齢を重ねていきたいものですね。

ローズハートはみなさまの元気な毎日を応援する健康食品をご用意しています。ぜひお役立てください。

大好評
開催中!

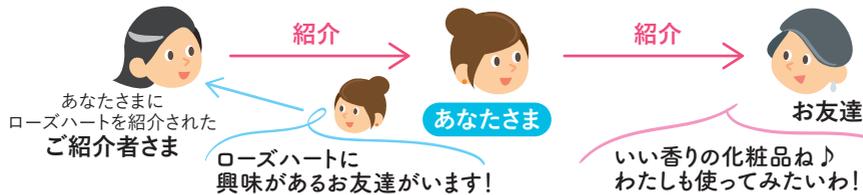


ROSE HEART お友達ご紹介 キャンペーン

ご紹介キャンペーンの流れ

Step.1

あなたさまにローズハートを紹介されたご紹介者さま、またはローズハート事業部(通話料無料:0800-888-6280)までお申し出ください。



何度でもOK!たくさんのお友達にローズハートをご紹介ください!

Step.2

お友達が商品を税抜き8,000円以上お買い物※されると...

Present!

おふたりに特典のソープ(90g・本品)を進呈いたします!



注目! ※Step.2で化粧品セットをお買い物した場合

お友達が化粧品セットまたは、同(ナノクリーム)をお買い物された場合、お友達にはシャイニーベースを、あなたさまにはソープを進呈いたします!



プレゼントには条件があります。キャンペーンについて詳しくはご紹介者さま、またはローズハート事業部までお尋ねください。

お得なキャンペーンを活用して

お友達にローズハートを紹介しよう!

ナノセットキャンペーンやスーパーミックスエイドキャンペーンを活用して、お友達にローズハートを紹介しましょう!

お友達が8,000円(税抜)以上お買い物でソープを進呈!

ただいまのキャンペーン



特典
サンスクリーンをプレゼント



素早く保湿、潤い持続。

ナノセット
ナノクリーム2本 → 9,240円(税込)

注目
2箱おまとめ買いで送料無料



野菜・フルーツ不足が気になる方に

スーパーミックスエイド(2箱) → 9,072円(税込)
1箱の場合は4,536円(税込)

*健康食品は軽減税率(8%)対象商品です。

ご注文は【すぐにお届け・代引きのみ】です。

開催中のキャンペーンについて詳しくは別冊チラシをご覧ください。

9月
お届け

定期購入及びゆうちょ銀行払いの会員さま限定*

お楽しみプレゼント

5ティーバッグ
プレゼント

美容健康茶
ルイボスティー
スーパーゴールド



香ばしくて食事に合う。オーガニック(有機栽培)、ノンカフェインの美味しいお茶。

ミネラルやフラボノイドを豊富に含んだ話題のルイボスティー。くせがなく美味しくゴクゴク飲めます! うれしいノンカフェイン。

*税抜8,000円以上のご購入でプレゼント

クチコミ大募集!! ご掲載で図書カードプレゼント

ローズハートや本誌についてあなたのご意見やご感想、体験談をお聞かせください。ご掲載で図書カード(3,000円分)をプレゼント! 背表紙の宛先までお送りください。

ご応募お待ちしております



知りたい認知症。はじめよう、脳の健康習慣。

お友達ご紹介キャンペーン / 贈ルイボスティー / クチコミ大募集

大切なお知らせ

- 定期コースをご注文の会員さま 及び
ゆうちょ銀行口座引き落としでお支払いの会員さまへ

9月初旬お届けの
ご注文締切日



8/18(金)



FAX受付は
18時まで延長

定期と同送
ゆうちょ払い
ご予約

- ・化粧品が感謝価格に!秋のセール(チラシ)
- ・シンクエイド キャンペーン(チラシ)
- ・お楽しみプレゼント【ルイボスティー】

ゆうちょ銀行口座
引き落とし日



8/28(月)

ご注文金額に**55円**(口座引き落とし手数料)を加え、口座より引き落とし。
28日に残高不足で引き落としができなかった場合は、9/5(火)に再度引き落とし。2回連続で口座引き落としができない場合は、自動的に「代引き」で発送させていただきます。ご了承ください。

商品出荷日



9/4(月)

- 代引きでお支払いの会員さまへ

ご注文いただきました金額に**330円**(代引き手数料)を加え、商品と引き換えでお支払いください。なるべく商品の受取日をご指定ください。**クレジットカードでもお支払いいただけます。**

- オンラインショップでのご注文について

随時受注配送(すぐにお届け・代金引換)は、
18時までのご注文で、翌営業日に発送いたします。

スマホで簡単
にお買い物!
今すぐチェック



クチコミ大募集!
ご掲載で図書カードプレゼント

〒540-0011 大阪市中央区農人橋3-1-14
ローズハート事業部「ローズハートナウ」編集部
住所、氏名、電話番号を明記の上お送りください。

- お電話でのご注文・お問い合わせは



0800-888-6280

(受付時間 9:00 ~ 17:00 土日祝日 休み)

- FAXでのご注文・お問い合わせは



0120-088-551

(受付時間 24時間 年中無休)



ローズハートナウ
発行責任者/山内優 発行元/ゲオール化学株式会社 事業推進部 広報宣伝室
〒540-0011 大阪市中央区農人橋3-1-14

<https://rh6280.com>

2023.8.2000

●印刷物ですので、実際のカラーと多少異なる場合がございます。●表示は税込み価格です。