

【らくしゅう式】

日常生活でできる認知症予防十か条

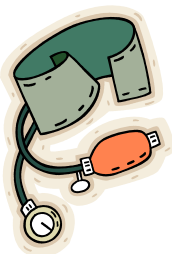
毎日、意識することで、脳を守る健康習慣が身につきます。



- 散歩、ラジオ体操などの運動をしましょう。
- いろいろな人とのあそびや会話を楽しみましょう。
- 質、量ともに良い睡眠をとりましょう。
- 自分の考えを頭でまとめてから話をするように
しましょう。



- おしゃれに気をつかいました。
- 日に何度か、今日の「年月日」を西暦、和暦で言いました。
- プラス思考を意識し、ストレスをためないように
しましょう。
- よくかんで食事をし、腹八分目を心がけましょう。
- 血圧をチェックし、高血圧に注意しましょう。
- 脳によい食事を意識して食べましょう。



「ま、じ、わ、や、さ、し、い」食事とは

(諏訪東京理科大 篠原菊紀教授提唱)

まめ類 ・ 「ま ・ わかめ、海藻

やさい(トマト、キャベツ、緑黄色やさいなど)

さかな(サンマ、いわし、あじなど)

しいたけ、きのこ類 ・ いも類



脳によい食事法

らくしゅう式脳機能訓練 (目につくところに貼りましょう。)