

【ひくしゅう式】 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ょう。

- 日に何度も、今日の「年月日」を西暦、和暦で言いましょう。
- プラス思考を意識し、ストレスをためないようになります。
- 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。
- 脳により食事を意識して食べましょう。

「ま、い、わ、や、さ、し、い」食事とは

(諏訪東京理科大 篠原菊紀教授提唱)

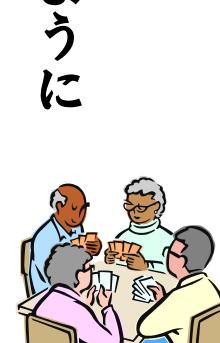
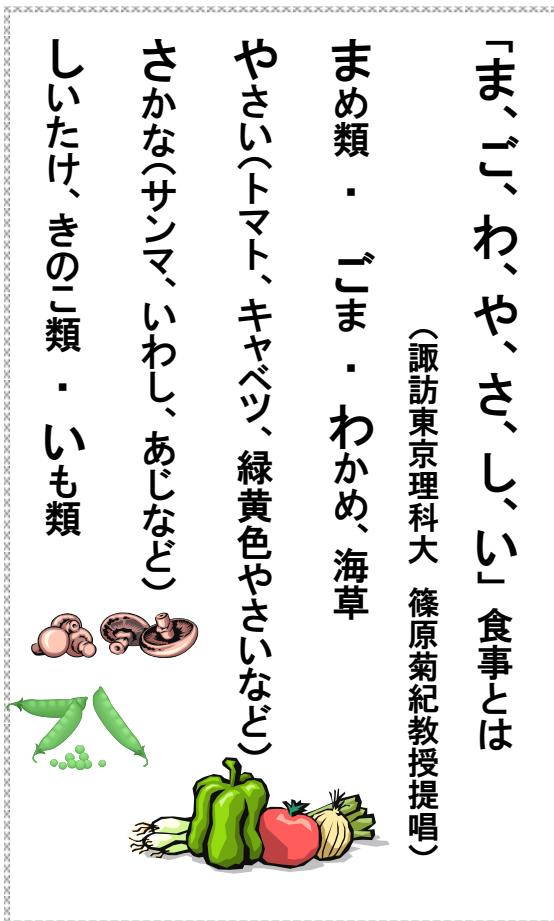
まめ類・「ま・わかめ、海草

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

脳により食事法



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。）