

家に引きこもり、閉じこもりがちになると体を動かさなくなり頭も使わなくなります。また、人との関わりも減る事により **認知症のリスク** を高めることがわかっています。

認知症予防に大切な事



暮らしの中でする、どこでも脳トレ！

① 昨夜食べたものを詳しく思い出す！

メニューを思い出すだけでなく、素材や調味料などを具体的に思い浮かべることで効果が上がります。同時にバランスの良い食事をしているかのチェックにもなります。

② 新聞記事から「の」を拾い出す！

新聞を読むときに、何か一つのひらがなを決めて、その字がいくつあるか数える。比較的楽にできるのは「の」。記事は報道でも何でも可。その際、漢字や熟語に入っている「の」も忘れずに。記事を理解しながら字を拾うという、二つの作業を同時に行うのは、けっこう大変です。

③ テレビのニュースを見ながら耳さわり！

テレビのニュースを見ながら、アナウンサーが「あ」と発音したら自分の右耳をさわり、「き」と発音したら左耳をさわる。ゲームのようですが、小脳と前頭葉を活性化させます。

④ 新しい料理にチャレンジする！

料理は、出来上がりを想像しながら材料を刻んだり、煮たり、味付けしたりする複合作業なので、前頭葉が活性化します。手慣れた一品ではなく新しいメニューに挑戦しましょう。普段と違う手順をこなせば、脳はより活性化します。

継続することが大切です。無理のない範囲で実施しましょう！