

2 一度に2つ以上のことを、同時に行う。 ながら活動

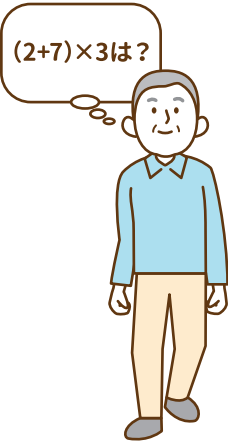
ながら活動を行うことで、脳の様々な部位が働き、脳の血流を促進させ、認知症の予防に繋がると言われています。例として3つのながら活動をご紹介します。生活の中で気軽に実践してみましょう。

1



1~30まで、数を数えながら、足踏みをします。3の倍数では、必ず手をたたきましょう。

2



(2+7)×3は？

歩きながら、計算やしりとりしましょう。

3



料理をすることは脳を活性化し、認知症予防につながります。

3 好きなことは楽に続けられる！ 好きな活動を続けましょう。

認知症予防で一番大切なのは、無理なく続けられることです。囲碁や将棋、家庭菜園など、認知症予防を意識しなくても、好きな趣味があれば、毎日続けられる環境を整え、楽しみながら認知症予防につなげましょう。

