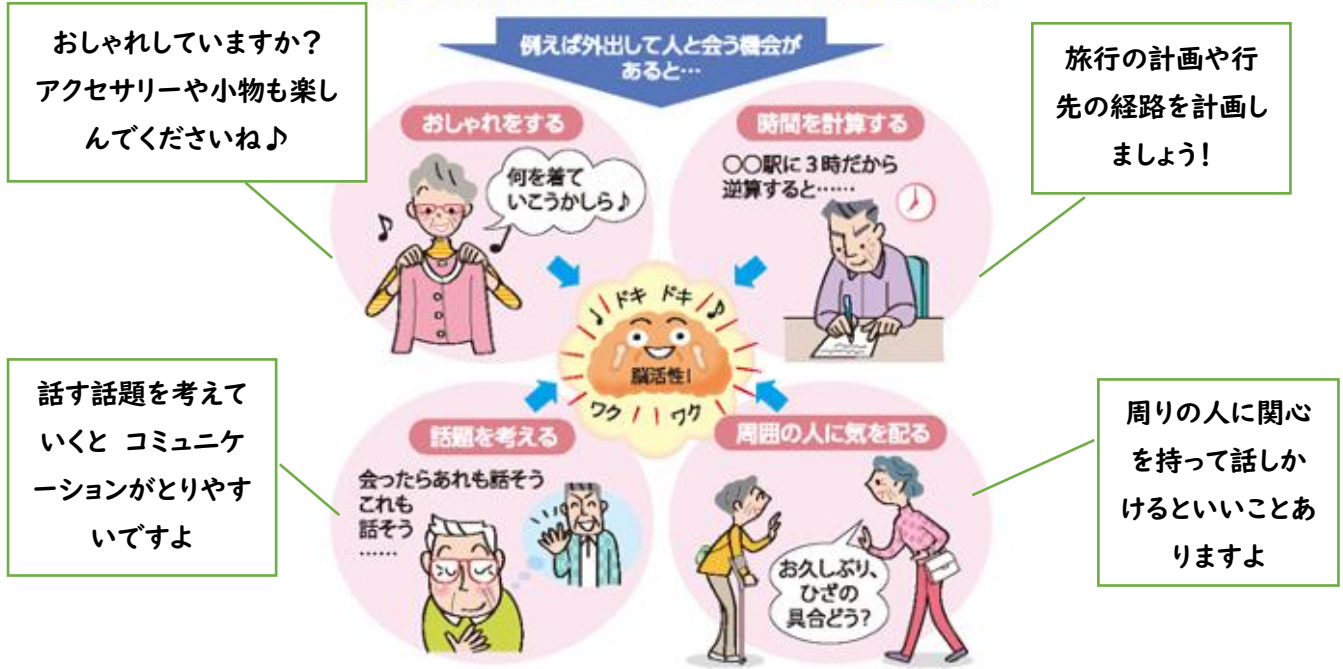


効果のでる認知症予防のコツ

最近衰えてきたなあ…最近やってないなあ…
 ということからはじめると効果的ですよ
 出来ないことをやることに意味があるんです



人付き合いや社会とのかかわりは、「認知機能低下を防ぐトレーニング」



【エピソード記憶】
 自分が経験した出来事の記憶を思い出す力を鍛えます

<鍛え方の例>

- 一昨日の朝食のメニューを思い出す (蛙…)
- 2日前の日記をつける (孫…)
- レシートを見ないで家計簿をつける (98円)
- 昨日観たテレビ番組の内容を思い出す (犯人…)

【注意分割機能】
 複数のことを注意しながら同時に行う力を鍛えます

<鍛え方の例>

- 歩きながら会話をする
- 料理をしながら鼻歌を歌う
- 散歩をしながら引き算をする (100, 86)
- 体操をしながら、しりとりをする (ごま, まり)

【計画力】
 新しいことを行う段取りを考え実行する力を鍛えます

<鍛え方の例>

- 新しい料理レシピを見ながらつくってみる
- 旅行の計画を立てる (7時発)
- 効率よく買い物をするために買う順序を考える (次は…)
- いつもとは違う店で買い物をする