

- 趣味やレクリエーションを楽しむことは、人生を豊かにするだけでなく、認知症を予防するためにも有効とされています。中でも、思考力や集中力を養ったり、自分から積極的に活動できるようなものが効果的です。

- より脳の活性化をめざすには、単純な繰り返し作業よりも、楽しんで計画を立てたり、思い出したりすることも効果的です。日常生活に取り入れるときに、おすすめです。

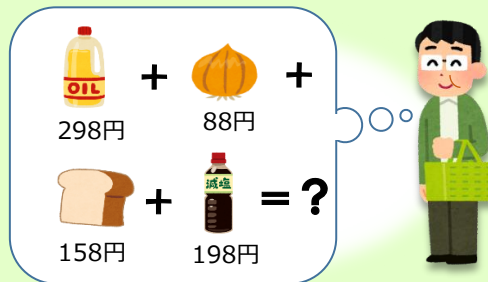
ゲーム感覚で脳を使う

日付を語呂合わせ

- ★日付で語呂合わせを考えてみよう。
- ★実際その日に、語呂合わせにちなんだ記念日があるかも！
- ★図書館やインターネットで探してみることも、おすすめ。



買い物をしながら暗算



- ★買い物をするときに、カゴに入れた商品の値段を、頭の中で足し算してみよう。
- ★最後に、レジやレシートで答え合わせをしてみよう。さて、結果はいかに！

趣味や日常生活で脳を刺激する

趣味を楽しみながら

短歌・俳句、陶芸など創作活動

- ★創造的な作業は、脳をよく働かせることになり、脳の活性化につながる。



音楽や絵画

- ★感性を刺激することは、脳の活性化につながる。
- ★ただ鑑賞だけでなく、積極的に参加したり、体を動かしてみよう。

〈音楽〉歌う・楽器の演奏をしてみる

〈絵画〉スケッチブックに、身近な庭の草花を描いてみる など



囲碁・将棋など

- ★“かけひきのあるゲーム”は、脳を鍛えるのに適している。
- ★相手の出方を予測するなど、一歩先を読む力が必要になる。
- ★その他、麻雀・オセロ・トランプ ゲームなどもおすすめ。

日常生活の中でも



日記をつける

- ★1日遅れ、2日遅れで日記をつけてみよう。
- ★レシートを見ずに、記憶を頼りにして、家計簿をつけてみよう。
- ★食卓絵日記、ウォーキング日記などもおすすめ。



料理に挑戦

- ★料理は、献立を考えるとところから、具材の準備、調理、盛りつけまで段取りが必要。→脳の活性化につながる
- ★普段、料理をしない方がチャレンジするのもおすすめ。



創作料理をつくる

- ★料理に慣れている方は、自由にテーマを決めて、冷蔵庫にあるものだけで、料理を作ってみよう。
- ★テーマを決めることで、思いがけないアイデア料理が生まれるかも！
例)「豆腐を使ったフレンチ」「残り物野菜でおもてなし料理」 など

笑顔多めに！ プラス思考で！

楽しみを見つけながら、笑顔多めに過ごそう！

- ★頭を使うと脳は活性化するが…
- ×「ストレスの元」では逆効果
 - ・心配ごとや悩みごとばかりに頭を使う
 - ・嫌なことをがまんしてやる
- やる気物質が出て脳が活性化
 - ・好きなことや楽しいと思うことをする



プラス思考でストレスを遠ざける

- ★日常生活の中で、失敗したり、思い通りにいかないことがあっても、くよくよせず気持ちを切り替えてみよう。
- ★プラス思考でストレスを遠ざけることが、認知症予防にもつながる。

「笑う門には福来る」ということわざもありますが、笑いには多くの効果があるとされています。