

認知症にならないための15ヶ条

- 1、歯を大切にしよう
- 2、酒はほどほどに、タバコはやめよう
- 3、塩分を控え、肉、魚、野菜バランスのとれた食事をしよう
- 4、生活習慣病(高血圧、糖尿病、高コレステロール)の予防・早期発見・治療
- 5、便秘の予防と水分補給をしよう
- 6、足腰を丈夫にしよう(1日20分~30分のメリハリ歩き)
- 7、転倒に気を付けよう
- 8、五感(触覚・聴覚・視覚・味覚・嗅覚)を育て、笑顔で過ごそう
- 9、生活のリズムを整え、役割のある生活を送ろう
- 10、物を書く習慣を身につけよう(手紙・日記・メモ)
- 11、生きがい、目標を持とう(好奇心とチャレンジ精神)
- 12、孤独を避け、人とのつながりを持とう
- 13、質の良い睡眠をとる(6時間~7時間)
- 14、若々しい服装に心がける(おしゃれ)
- 15、ストレスをためこまない

