

認知症予防のための生活

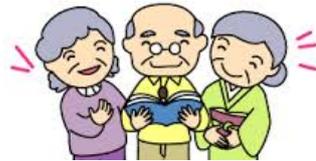
- 適度な運動を継続して行いましょう
 - ◇20分程度のウォーキングを日課に！
 - ◇100から3を引きながらウォーキング！
 - ◇しりとりをしながらウォーキング！



- バランスよく食事を摂りましょう
 - ◇野菜を積極的に
 - ◇食事は1日3食摂りましょう
 - ◇まごわやさしいを合言葉に
 - まめ:豆類(豆腐など)
 - ごま:アーモンド、くるみ
 - わかめ:海藻類
 - やさい:緑黄色・淡色野菜
 - さかな:青魚、鮭など
 - しいたけ:きのこ類
 - いも:じゃがいも、山芋



- 健康的な生活のために
 - ◇人と会う機会を持ちましょう
 - ◇お口のケアも忘れずに
 - ◇1日1回は外出しましょう
 - ◇治療中の病気がある方は定期受診をしましょう
 - ◇転倒に気を付けましょう
 - ◇おしゃれ心は忘れずに



気になる症状がありましたら、お気軽に相談窓口までご相談ください。