

～花見川区認知症予防6カ条～



認知症を予防するために、

6つのことを心がけましょう！



食事は腹八分目に！

塩分と動物性脂肪は
控えめにね！



よく噛んで食べよう！

一くち**30回**を目標に！

サンマル
噛ミング **30**



適度な運動30分！

継続させることが大切だよ！

汗ばむ程度に！



ながら動作を取り入れよう！

洗濯物をたたみながら
テレビを見たい…



頭を使おう！

手紙や日記を
習慣化しよう



明るい気持ちで過そう！

みんなで仲良く楽しく
コミュニケーション♪



囲碁や将棋、麻雀も効果的！