

# 認知症地域支援推進員だより



認知症の予防や認知症になっても住み慣れた地域で自分らしい生活を続けて行くために、毎日の生活の中でできることをご紹介します。

## お家で頭のトレーニング ①

お家で出来る【脳によい事】はたくさんあります。

例えば、料理。

ある実験でも、毎日の食事を手作りすると、脳がイキイキし始めることがわかっています。

3ヶ月間、毎日30分以上の調理作業を続けたところ前頭前野がよく働くようになったのです。

同時に、思考力と総合的作業力もアップしたという結果が出ています。

現時点で食事作りをしていない方に、毎日手作りは難しいと思います。

そういう方は、少しずつでもやってみるといいでしょう。

- ①ごはんを炊き、総菜を買う。
- ②簡単なおかずを1品だけ作る。
- ③手作りの品数を増やしてみる。



すでに食事は手作りしている方は、もうひと手間かかるおかずに挑戦してみましょう。

火のもとに注意しながら、無理のない範囲でやってみましょう。



【認知症の脳もよみがえる頭の体操 令和版

川島隆太著より引用】

**認知症は誰もがかかる可能性があります。**

**よい生活習慣に改善できるよう、毎日の生活の中で取り組んでいきましょう。**