

KUMASOU

訪問リハビリコラム

10月号



作業療法士
担当：訪問リハビリ
清水 亜里沙

“毎日の習慣で守る、 元気な脳”

認知症
とは、

今日から
できる5つの
習慣

「最近物忘れが多くなったな」そう感じることは
ありませんか？

「あれ、何を今やろうとしたんだっけ…」

そんな小さな瞬間が増えて
きたら、少し注意が
必要かもしれません。

脳の働きが徐々に低下し

記憶力や判断力に影響が出る状態のことで、

誰でもなる可能性があり、年齢とともにそのリスクは高まります。

そんな認知症ですが、実は日常生活を少し見直すだけで、
予防に繋がる可能性があります。



① バランスの良い食事：魚や野菜を中心に食べる

② ：例1) 椅子に座り30回足踏みをしながら、
回数が3の倍数の時に手を叩く

例2) しりとりをしながら散歩をする

③ 規則正しい睡眠：毎回同じ時間に寝る

④ 脳への刺激：左手で歯を磨く、料理の順番を変える

⑤ 日常の挑戦：簡単なパズルや計算で脳を活性化する



食事・運動・睡眠、ちょっとした脳トレ。

今すぐ全てを変えるのは大変でも、1つずつ見直していくことで、
元気な脳を守る一歩になります。