

3

脳を活性化させましょう

実践 1

2つ以上のことを同時に行いましょう (注意分割機能)

料理

掃除

運動



「運動」と「脳の活動」を 同時に行う運動です

◆ 5秒間できるだけ速く足踏みしながらお題に答えてください

例) 野菜といえば…
きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ…

◆ お題は何でもかまいません

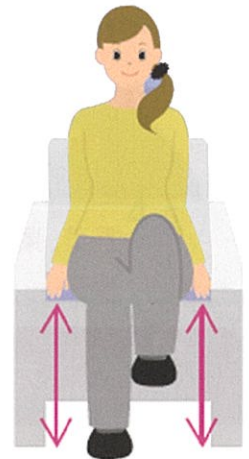
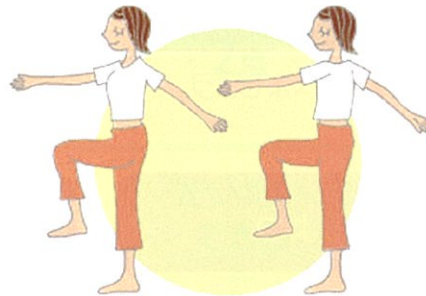
例) 春といえば…
赤いものといえば…

★ 魚を焼きながら味噌汁を作るなど、一度に2つ以上の料理をする

★ 歌を歌いながら掃除する

★ 会話をしながら掃除する

◆ 30分間、汗ばむくらいの運動を人と話をしながら行ってください



軽度認知障害 (MCI) って何？



軽度認知障害 (MCI) とは、本人にももの忘れが増えた自覚があり、実際の年齢に比較して記憶力が低下しているものの、日常生活には支障のない状態をいいます。この段階で発見して適切に対処すれば、認知症への移行を防ぐ、または先送りできるといわれています。特に**注意分割機能**を鍛えると効果的です。