



毎月11日は  
健康の日

# 健康クイズ&コラム



クイズ  
・答え



Q

認知症の予防に効果的なものは？

- A 運動
- B バランスの良い食事
- C 趣味を楽しむ

A

A~Cの全てです

今月の  
健康  
コラム



## 「認知症の予防」

認知症を予防するためには、脳を活発に働かせることが大切です。

～脳がイキイキする生活～

### 運動



運動や体操などを継続的に  
行うことで脳への血流  
が増え、認知機能にもよい  
効果があります。

### 食事



バランスの良い食事で栄  
養を摂ることで、認知機  
能の維持に繋がります。

### 趣味を楽しむ



趣味を楽しむことで  
脳を刺激します。

### 人付き合い



会話や笑うことで、脳が活発に  
働くとともに、気持ちも豊か  
になります。

### 知的活動

(日記・手紙・俳句等)



日記はその日の出来事を思い  
返し、さらにそれをまとめ書  
くことで脳全体を使います。

みなさんも周りの方々と交流し、楽しみながら無理なくできることを見つけ、  
日々の生活習慣に取り入れてみてはいかがでしょうか。

